



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



문유미부동산 Weichert Realtors
 NJAR Circle of Excellence Award 2002-2005, 2008

프린스턴 지역 전문

Cell: 609.865.3644
 www.YoomiMoon.com
 E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

한 곳에서 진료합니다!

Dr. Hee Nam Park D.C. 척추신경전문의
박희남 통증병원

통증의학
 Allied Neurology & Interventional Pain Practice, PC
 Dariusz J. Nasiek, MD / Tel. 201-894-1313

- 열소판 열장주 (PRP)
- 목, 허리 디스크 치료주사
- 좌골신경통 치료주사
- 다리, 엉덩이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사
- 근육마비주사

85 Raritan Ave. Suite 430, Highland Park, NJ 08904 TEL: 732.342.7575

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웍빙식**

푸드명가

"No! 조미료"

- 고급잔치음식
- 밑반찬
- 도시락 전문
- Special Sushi Roll
- 각종 떡 취급

1636 Lincoln Highway, Edison (732) 354-4217

GLORY music

음악학원 • 악기점

- 뮤직레슨 (5세부터 장년)
- 악기판매 및 대여
- 악기수리
- 피아노 조율 및 수리 (경력 20년-공인 조율사)

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 **통재활방**

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱 • 한방다이어트

1681 Route 27 Unit 3 Edison, NJ 08817 T. 732.287.1990

HYUNDAI Circle

www.circlehyundai.com

Tel. 732.741.3130

641 Shrewsbury Ave., Shrewsbury, NJ 07702

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

적용자 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
 적당내 사고 / 배기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 된 사고
 각종 상해 / 탈골된 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 서빙 / 개인택시 운전 사고 / 기계질문으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
 영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

1-877-249-4600/732-249-4600
 47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

전연찬 종합보험
 YUN CHAN CHUN AGENCY

PROGRESSIVE

개인 자동차보험 / 상업용 자동차보험

Tel. 732.767.6601 / Fax. 732.767.1022
 35 Bridge St. Bridgepointe, Rt.27, Metuchen, NJ 08840

세상의 빛 **세빛교회**
 Sebit Church

선교, 일상이 되다.
 Life As Mission

주일예배: 2PM
 주일학교예배: 2PM
 담임목사: 손태환

Tel. 908.229.2966
 424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807

"요양원, 고향처럼 편안한 곳으로 오세요!"

은혜가든

- 장 / 단기 요양
 - 병원 퇴원 후 물리치료

중부: 732.672.1684 (한국어) / 북부: 201.768.5778

www.hkimacupuncture.com

김함준 한의원
 ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office 201.224.3000
 Metuchen Office 732.729.1075

2014년 갑오년 새해에는 모두가 함께 웃는 날이 더 많아지고 행복한
마음이 더 많아지길 H마트 가 기원합니다. 새해 복 한~쌍아름 받으세요~*

Hmart Gift Certificates

The gift everyone loves... Amazing food!
Shouldn't all gifts be this practical?

새해 선물은 H마트 상품권으로 소중한 분들께 마음을 전하세요!



A Korean tradition made in America. Since 1982. **H MART**

헤롤드기어 변호사

HAROLD J. GERR

Attorneys At Law



사고를 당하셨습니까?

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
직장내 사고 / 뼈가 부러진 경우 / 범직로 희생양이 되신 사고
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개한테 물린 사고 / 기계잘못으로 인한 사고

상담은 무료이며 이기지 않으면 변호사 비용은 받지 않습니다.
심각하게 다치신 분들은 집과 병원으로 찾아가겠습니다.
(역시 돈은 받지 않습니다.)

1-877-249-4600/732-249-4600 (한국어문의 Miss Park) ka@haroldgerlaw.com

47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

합의한 이후에 케이스를 다시 시작할수 있나요

어떤 때는 사고 피해자로부터 이런 문의 전화가 옵니다. 사고로 인해서 발생한 손해와 부상에 대한 소송을 해서 합의를 이미한 이후에 그 합의를 취소하고 다시 케이스를 계속 진행할 수 있는지에 대해서 문의를 하는 전화입니다.

케이스가 시작되면 일단 상대방 보험회사가 우리의 클레임에 대한 조사를 합니다. 그 보험회사와 그 보험회사가 고용한 변호사가 원고의 진료 기록을 받아보고, 원고를 직접 만나서 클레임에 관련된 질의 응답시간을 갖고, 또 자신들이 지정한 의사가 원고를 검진해서 원고의 부상에 대한 평가를 한 이후에 합의금액을 제시합니다.

그러면 원고의 변호사가 상대방 보험회사의 담당자나 보험회사의 변호사와 더 협상을 한 이후에 손님인 원고에게 합의할 것인지 물어보고 원고가 그 금액에 합의할 의향이 있으면 합의서에 원고가 싸인을 한후 원고의 변호사가 상대방 보험회사에 전달을 하면 케이스가 종결됩니다. 물론 차후에 그 보험회사가 원고에게 원고의 변호사를 통해서 합의금을 전달하는 과정이 남았지만요.

만약에 보험회사가 제시한 합의금이 원고가 원하는 만큼이 아니면 그 제시안을 거부하고 원고의 변호사가 케이스를 더 진행시키면서 합의금을 더 받아내려 할것입니다. 물론 케이스를 더 진행한다고해서 무조건 합의금이 더 나오는 것이 아니지만요.

어쨌거나 합의를 할것인지 안할것인지는 원고가 결정하는 것입니다. 원고의 변호사는 보험회사와 원고의 사이에서 협상하고 어드바이스 하는 것이지요

그런데 합의서에 원고가 싸인을 하고 상대방 보험회사에 그 합의서를 이미 전달한 이후에 원고가 마음을 바꾸어서 그 합의를 취소하고 싶다는 경우가 드물게 있습니다. 원고의 원래 변호사가 그렇게 못한다고 하면 변호사를 바꿔서라도 그렇게 해보겠다는 경우가 있습니다.

결론부터 말씀드리자면 이미 합의서에 싸인을 하셨고 그것이 상대방 변호사나 보험회사에 전달이 되었으면 그것으로 케이스는 종결됐다고 보시면 됩니다. 합의를 파기하고 케이스를 다시 시작할수는 없습니다. 만약에 합의하겠다는 의향만 밝힌 상태에서 합의서에 싸인하지 않고 마음을 바꾸어서 합의를 하지 않을수는 있습니다. 물론 바람직한 것은 아니지만요.

그리고 합의서에 이미 싸인을 하셨더라도 예외적으로 그 합의를 파기할 수도 있는 경우도 있기는 합니다. 원고가 변호사 없이 자신의 케이스에 대해 잘 모르는 상태에서 합의를 한 경우에는 그 합의를 파기할 수도 있습니다.

예를 들자면 보험회사들이 사고 피해자가 변호사를 고용하기

전에 피해자의 집을 찾아가서 아주 적은 액수를 제시하면서 합의하자는 경우가 있습니다. 삼백불짜리 크를 주고 아무것도 모르는 피해자들과합의를 하기도 합니다. 이것도 합의는 합의입니다.

하지만 어떤 경우에 저희가 싸워서 그 합의를 취소시킨적이 있습니다.

과거에 어떤 손님이 사고가 난후 상대방 보험회사와 삼백불에 합의한 이후에 몸이 더 아파져서 저희 사무실을 찾아왔습니다. 저희가 그 케이스를 맡은후 법원에 청원을 해서그 삼백불 합의를 무효화 시켰습니다. 그 손님은 그 합의 당시에 변호사도 없었고 자신의 부상에 대한 적합한 가치도 전혀 모르는 상태에서 그리고 보험회사가 제시한 서류를 어떻게 읽는 지도 모르는 상태에서 보험회사가 제시한 금액을 덩싹받고 합의를 한 것이므로 그 합의가 무효라고 주장한 것입니다.

법원이 우리의 청원을 들어줘서 그 합의는 취소가 되었고 우리 사무실이 그 케이스를 더 진행하여서 적합한 액수의 보상금을 받아낸 적이 있었습니다.

그러니깐 두 경우의 대략적인 차이점은 변호사가 있는 가운데 합의하는 것과 변호사가 없는 가운데 합의한것입니다. 변호사가 있는 가운데 합의서에 싸인을 하면 케이스는 그것으로 종결됩니다. 하지만 변호사를 고용하지 않은 가운데에 자신의 케이스에 대해 잘 모르는 가운데에 합의서에 싸인을 하면 그 합의를 취소시킬수도 있습니다.

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911



한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박

교통사고 전문 · 최대 보상



독도는 우리땅!

가수 김장훈
김장훈

교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

1-855-PARK-911

*앤드류 박 변호사는 한인 커뮤니티의 복지개선과 한인 1.5, 2세대의 성장을 위해 노력합니다.

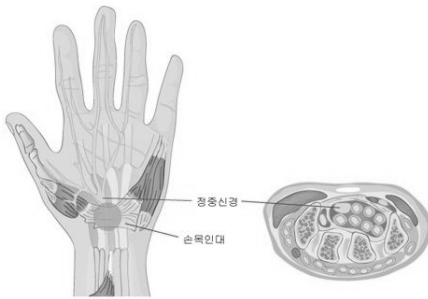
스마트폰사용자들이 알아야 할 '손목터널증후군'!!

손목터널증후군?!

컴퓨터 사무직 종사자나
주부들에게 특히 많이 생기는 질환



스마트폰 증후군에 속하는 질환 중 손목터널증후군이라 불리는 대표적인 손가락관절질환에 대해 알아보겠습니다!



▶손목터널증후군이란?

손목인대가 팔에서 손으로 가는 신경을 눌러 손이 저리고 감각이 둔해지는 것으로 손이나 팔을 반복적으로 과하게 사용했을때 나타나는 질환입니다.

남녀 모두에게 발생하지만 주로 여성에게 많고 29~62세에 자주 발생하는 질환이다. 손가락이나 팔목을 많이 사용하는 키보드 사용자, 공장노동자, 타이피스트, 피아노 및 바이올린 연주자, 이발사, 버스 운전사 등의 직업을 가진 사람에게 생길 가능성이 많습니다.

▶손목터널증후군의 증상

손목터널증후군의 증상은 손에 어느순간 힘이 쭉빠져 물건을 잡을 때 손이 저리는 것이 대표적입니다.

처음에는 손가락과 손바닥의 엄지쪽 반 정도가 저리고 감각이 둔해지는데, 손바닥 전체에 증상이 나타날 수도 있습니다. 좀더 진행되면 밤중에 손이 매우 저리고 아파서 잠을 못자는 경우가 자주 발생하고, 손을 흔들거나 주무르고 나면 다소 나아지기도 합니다.. 이와 같은 감각증상이 더욱 악화되면 엄지 손가락 뿌리부분에 약간 두툼하게 융기되어 있는 손바닥 근육이 위축되어 살이 마른 것처럼 보이기도 합니다.



손목통증이 발생할 경우, 손목 마사지를 해주면 일시적으로 증상이 완화되지만 이것이 지속될 경우에는 만성통증과 손가락과 손목 기능이 정상으로 회복되지 않는 경우가 있기때문에 조기에 병원을 찾는것이 좋습니다.

또 당뇨나 관절염이 있는 사람은 증상이 더욱 심하게 나타나므로 주의가 필요합니다!

▶손목터널증후군의 치료

손목터널증후군 초기에는 손목 보조기를 이용하거나 팔목터널에 약물을 주입합니다.

심한 경우에는 관절내시경수술을 시행하는데, 초소형 관절내시경을 이용해 손목터널을 여는 수술을 시행합니다.

손목터널증후군의 예방을 위해서는, 컴퓨터나 스마트폰을 장시간 사용할 경우 틈틈이 손스트레칭과 휴식을 취해야 합니다.



<손목스트레칭>으로는 손목을 그림과 같이 앞/뒤로 젖히기, 손목돌리기, 털기, 각지끼고 앞으로 뺏기 등이 있고 생활습관으로는 손목과 키보드의 높이를 비슷하게 맞추는것, 마우스 사용시 오른쪽 외에 왼쪽도 함께 쓸 수 있도록 하는것이 방법이 될 수 있습니다.

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 통증 재활 한방

교통사고·물리치료·한방치료·통증의학·카이로프랙틱·한방다이어트

뉴저지(에디슨) : 732-287-1990
1581 Route 27 Unit 3,
Edison, NJ 08817

북부 뉴저지 : 201-894-5451
464 Hudson Terrace, #204
Englewood Cliffs, NJ 07632

뉴욕 : 718-317-9801
3453 Richmond Ave.,
Staten Island, NY 10312

문유미 Weichert Realtors 부동산

NJAR Circle of Excellence Award 2002-2005, 08,10,12



**현명한 부동산 투자와
내집마련의 꿈을
해결해드립니다.**

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



2 Birchwood Ct,
West Windsor, NJ
\$588,000
침실 4, 욕실 2.5
2 fire places
deck and back yard
가까운 기차역



100 Middlesex Blvd,
Plainsboro NJ
\$234,500
침실 2 욕실 2
5년 된 55+ 은퇴 커뮤니티 콘도
나무 마루, 업그레이드 주방, 코너 유닛



67 Cambridge Way,
West Windsor, NJ
\$530,000
침실 3 욕실 2.5
웨스트 윈저 학교
뉴욕기차 가까운 거리

www.YoomiMoon.com Cell: 609.865.3644
E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com T: 609.799.3500 EXT:107
53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ08850

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

척추신경전문의

Dr. Hee Nam Park D.C.

박희남통증병원

office: 732.342.7575



Park
Chiropractic
& Posture

85 Raritan Ave. (Rt. 27) Suite 430, Highland Park, NJ 08904

Fax: 732.342.7355

2013년 세금보고 할 때 알아두자 ‘달라지는 세법’

2013년 세금보고를 할 때 적용되는 세법 중 달라진 것이 많이 있다. 그 중 대표적인 것이 세율인데 지금까지 거의 10여년 동안 최고 세율이 35%였던 것이 2013년부터는 싱글인 경우 40만 달러 이상, 결혼해서 부부 합동보고를 하면 45만 달러 이상의 소득은 39.6%의 새로운 세율을 적용받게 된다. 따라서 앞으로는 각자의 소득에 따라 10%, 15%, 25%, 28%, 35% 그리고 39.6% 등 6구간의 세율을 적용 받게 된다.

급여나 자영업 소득이 부부합산 보고 때 25만 달러 이상(싱글 20만 달러)일 때는 25만 달러 이상의 금액에 한해 0.9%의 메디케어 세금(Medicare Tax)이 적용된다. 그 뿐 아니라 만약 투자소득(Net Investment Income)이 있다면 기준금액 이상(부부합동보고 25만 달러, 싱글 20만 달러)의 투자소득에 대해서는 3.8%의 메디케어 세금이 적용된다.

이는 올해부터 시행되는 오바마 케어의 재원을 마련하기 위해 신설된 부유세(부자들에게만 적용되는 세금)의 일종이다. 투자소득은 이자수입, 배당금, 임대수입, 양도소득, 자본 이익금(Capital Gain) 등이 포함된다. 비과세 이자수입(Tax Exempt Interest)이나 비즈니스 수입, 은퇴연금, 소셜연금 등은 적용 받지 않는다.

인적공제(Personal Exemption) 금액은 해마다 인플레이션에 따라 조정되는데 2013년은 1인당 3,900달러다. 2012년까지는 소득에 관계 없이 인적공제를 받을 수 있었으나 2013년 세금보고부터는 30만 달러 이상(부부 합동보고) 버는 소득자들은 인적공제 뿐 아니라 주택이자나 교회헌금 같은 항목별 공제도 세금보고 때 공제금액에 제한을 받게 된다.

대부분의 감면이나 공제 등 세금혜택 항목들은 소득이 많아지면 공제 받을 수 있는 금액도 따라서 줄어든다. 소득이 많아도 공제금액의 제한을 받지 않는 항목들이 있는데 의료비가 바로 그것이다. 의료비 공제는 실제 지불한 금액이 그대로 공제금액에 반영되는 것이 아니라 자기 총 소득의 10% 이상 되는 것만 신청 가능하다.

예를 들어 부부 합동보고 때 부부의 총수입이 3만 달러이고 그 해에 지불한 의료비가 5,000달러 였다면 의료비 5,000달러가 그대로 항목별 공제금액에 반영되는 것이 아니고 총소득 3만 달러의 10%인 3,000달러 이상만 항목별 공제로 신청할 수 있다.

즉 2,000달러(5,000-3,000)만 가능한 금액이다. 2000달러 역시 그대로 공제되는 것이 아니고 항목별 공제라는 것에 포함이 되는데, 항목별 공제는 주택이자, 주택 재산세, 교회헌금 등이 포함된다.

이 모든 금액이 기본 공제금액인 1만 2,200달러(부부합산 보고기준)이 초과되어야만 비로소 공제 받을 수 있다. 65세 이상의 납세자는 총소득의 10% 이상 금액이 아닌 7.5% 이상의 금액을 의료비로 항목별 공제 포함할 수 있다.

일반적으로 의료비는 병원비나 약값 등인데 약은 시중에서 아무나 구입할 수 있는 일반약품이 아닌 의사의 처방전(Precription)이 필요한 약들만 적용된다. 처방전이 있다 하더라도 일반적으로 아무 곳에서도 구입할 수 있는 아스피린이나 감기약 등은 공제대상이 아니다.

한국이나 다른 나라에서 구입한 약들도 공제대상에서 제외된다. 정기적인 검진이나 금연하기 위해 쓰여진 돈들은 공제대상이지만, 비타민이나 천연식품 구입비 등은 공제할 수 있는 의료비에서 제외된다. 또 문신이나 치아표백, 장례비 등도 의료비로 포함되지 않는다.

일반적으로 얼굴성형이나 여자들의 가슴확대 술 같은 것도 의료비로 포함되지 않는다. 술집이나 나이트 클럽에서 춤을 추는 댄서가 가슴확대 수술을 할 경우에는 의료비가 아닌 비즈니스 경비로 공제가 가능하다.

가슴확대 수술 금액을 자산으로 처리하여 의료비가 아닌 비즈니스 경비로 가슴확대 수술금액을 5년에 걸쳐 비용처리(감가상각)를 할 수 있다.

2013년부터 간단하게 바뀐 가장 대표적인 것 중에 하나가 자택 사무실(Home Office) 비용 공제다. 예전에는 렌트나 집세, 전기세, 수도세, 재산세 등을 직접비용, 간접비용으로 나눠 일일이 보고했어야 하는데, 2013년부터는 1 sq.ft. 당 5달러를 공제할 수 있게 간단하게 변했다.

이 간단한 방법으로는 최고 1,500달러까지 자택사무실 공제가 가능하며 그 이상 금액은 기존과 마찬가지로 Form 8829를 사용해 공제해야 한다.

이 ‘Home office’ 는 반드시 다른 용도로는 사용 불가능하게 배타적(Exclusively)이며, 정기적(Regularly)으로 사용되어야 한다. 잠을 잘 수 있는 침대같은 가구가 있으면 자택 사무실(Home Office)로 인정되지 않는다.

마지막으로 해외 금융자산이 1만 달러 이상 있는 사람들의 경우 지금까지는 종이서식을 이용해 신고했지만 2014년부터는 종이 아닌 전자파일 형태로 ‘FinCen Form 114’ 를 사용해 보고해야 한다.

2013년 세금보고는 바뀐 것이 많기 때문에 가능하면 전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 2013년 개인 세금보고는 1월 31일(금)부터 IRS가 접수한다.



한국어/영어 완벽구사, 무료상담
 조재형 대표 변호사(Jae H. Cho, Esq)
 미국 법률사무소 경험- 변호사 60명 이상
 한국 법률사무소 경험- 변호사와 변리사 110명 이상
 NJ & NY 변호사
 비즈니스/소송

*** Chapter 7 파산 \$1,500 ***
 (변호사비용)



조재형변호사

협력변호사
 -Thomas J. Whitney, Esq.
 -Raymond Lo, Esq.(Of Counsel)

- ▣ 민사소송
- ▣ 교통티켓
- ▣ 비즈니스
- ▣ 이민
- ▣ 가정법
- ▣ 상속
- ▣ 부동산
- ▣ 파산

609.642.4488 · 53 Paterson street., New Brunswick, NJ 08901
 · 3490 US Rt.1, Ste 7B., Princeton, NJ 08540 (이근진회계사 사무실 같은 건물)

전연찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY

개인 자동차보험



상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

Discount Benefit

- Advance Quote
- Multi Cars
- Choose full Coverage
- Home Owner
- Paid in full
- Safe Driver and more

- 사업체 보험
- 건물 보험
- 주택 보험
- 종업원 상해 보험 (workers comp)
- 의료 보험
- 생명 보험

Progressive does not offer Health or Life insurance.

Tel. 732.767.6601 / Fax. 732.767.1022
 35 Bridge St. Bridgepointe, Rt.27, Metuchen, NJ 08840

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자를 위한 자동차 보험

- Advance Shopper Discount
- New Car Replacement
- Multi-Policy Discount
- Get Home Safe (free cab ride)
- Homeownership Discount
- Cash Back Program

무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

Kenny Kim / 김경환
 Prudential Financial Professional



515 Plainfield Ave #103
 Edison, NJ 08817
 (732) 491-4724

308 Main St.
 Fort Lee, NJ 07024
 (201) 321-3603



Prudential Insurance Agency, LLC, Newark, NJ, is not affiliated with Plymouth Rock or High Point, Red Bank, NJ.
 0226613-00003-00

재정계획

새해에는 새로운 마음과 다짐으로 한 해를 시작합니다. 여러 가지 결심 중 재정계획도 함께하시기 바랍니다. 젊었을 때는 적은 돈으로 시작할 수 있지만, 나이가 먹어감에 따라 은퇴자금을 모으는 것은 점점 어려워집니다. 노후에 겪는 경제적인 어려움은 젊었을 때 겪는 어려움과는 비교할 수 없다고 합니다. 은퇴준비를 위한 재정계획 몇 가지를 소개합니다.

재정계획을 미루지 않는다

은퇴계획은 몇 년 혹은 몇십 년 후에 일하기에 자꾸 미룹니다. 오늘, 내일 당장 해야 할 일이 아니기 때문입니다. 미국 온 후 흘러간 세월을 생각해 보시기 바랍니다. 이민 생활은 매우 빠르게 지나갑니다.

저축을 먼저 한다



소비가 소득보다 많으면 적자인생이 됩니다. 돈이 어디로 나가는지 알아봅시다. 그래야 절약할 수 있습니다. 소득의 10%~15%는 무조건 저축이나 투자할 것을 결심해 보시기 바랍니다. 현재의 만족을 위해서 소비하는 것보다 은퇴 후 여유 있는 삶의 꿈을 가져 보

시길 바랍니다.

빚(debt)과는 영원히 이별한다

주택담보(mortgage)를 제외한 모든 빚은 한 마디로 나쁜 빚입니다. 신용카드 빚은 이자가 무려 20%도 넘습니다. 카드빚은 매달 100% 갚아야 합니다. 갚을 수가 없다면 카드를 사용해서는 안 됩니다. 빚을 다 갚기 전에는 투자할 수 없습니다. 카드이자만큼 투자수익을 기대할 수 없기 때문입니다.

401(k)을 최대한 이용한다



직장인이 가장 손쉽게 은퇴자금을 마련하는 방법은 401(k)을 최대한 이용하는 것입니다. 많은 회사가 저축한 금액에 대해서 매칭도 해 줍니다. 회사가 연봉 5% 투자에 대해서 100%를 매칭해 준다고 합니다. 연봉이 \$100,000이고 \$5,000을 투자하면 회사에서 \$5,000을 더해준다는 것입니다. 이것이 진짜로 '공짜 돈(free money)'입니다.

세금 절세를 위해서 401(k) 투자할 수 있는 금액은 연봉의 몇 %로만 알고 있습니다. 잘못된 정보입니다. 2014년에는 \$17,500까지 투자할 수 있으며 나이가 50이 넘는 사람은 추가로 \$5,500 더 투자할 수 있습니다.



예상하지 않는다

단기간에 움직이는 주식시장을 예측한다는 것은 매우 어려운 일입니다. 일 년은 단기간입니다. 작년 주식시장 30% 상승을 누구도 예측하지 못했습니다. 사실 주식시장 예측과 은퇴계획과는 아무런 상관이 없습니다. 은퇴 준비는 장기간 동안 하는 투자이기 때문입니다.

투자의 위험성을 알아본다

일반 투자자는 투자하며 수익률을 먼저 생각합니다. 그러나 제대로 하는 투자는 위험성을 먼저 고려해야 합니다. 선택하는 투자종목이 현재 나의 포트폴리오에 어떠한 영향을 끼치는지를 알아야 합니다. 또한, 주식시장 전체의 하락이 나의 포트폴리오에 얼마의 폭으로 변화를 주는지도 분명히 알아야 합니다.

투자해야 하는 이유를 인식한다

기술주식(2000)과 금융위기(2008) 등으로 주식시장의 폭락으로 주식 투자를 두려워할 수 있습니다. 은행저축은 100% 장담할 수 있는 원금 손실입니다. 물가가 계속 상승하기 때문입니다. 원금손실만이 아닙니다. 투자했다면 받을 수 있는 수익도 손실(opportunity cost)로 간주해야 합니다. 작년에 투자하지 않았다면 30% 수익을 포기한 것입니다.

뚜렷한 투자 목적을 세운다

'돈을 많이 벌겠다'는 재정계획이 아닙니다. '은퇴 후 현재와 비슷한 생활을 하기 위해서 목돈이 어느 정도 필요하다. 그만한 자금을 마련하기 위해서 얼마를 저축한다.'가 재정계획이라 말할 수 있습니다.

목적지가 없이 떠나는 여행은 분명 어딘가에 도착합니다. 재정계획이 없어도 세월이 지나면 은퇴를 맞이합니다. 그러나 전혀 예상하지 못했던 은퇴생활을 해야만 한다는 사실을 기억해야 합니다. 은퇴기간은 이, 삼 십 년이라는 오랜 시간입니다.

자산분배와 분산투자로 형성된 포트폴리오를 운용하며 자그마한 금액이라도 꾸준히 투자하는 한 해가 되시기 바랍니다.

PAUL C.KIM & ASSOCIATES KENNETH VERCAMMEN

ATTORNEYS AT LAW



변호사 김종일

변호사 Kenneth Vercammen

(전 검사, Middlesex County 검사협회회장)

2053 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817

Phone 201.579.3322

attorneypaulckim@gmail.com



영주권, 시민권 취득
취업, 종교, 투자 visa취득

추방재판해결
각종 형사문제 해결
음주, 교통 티켓 해결
교통사고
직장상해 사고

유언장

이혼

비즈니스계약 위반

미수금회수

부동산 매매

Bad Tenant Eviction

of council

뉴저지 운전자들은 자동차 보험에서 평균 \$418 절약



Parker Plaza
400 Kelby St. 19th FL.
Fort Lee, NJ 07024
(201) 228-5421

515 Plainfield Ave
Edison, NJ 08817
(732) 491-4743

Paul Cheong
Prudential Financial Professional

자동차 보험에서 얼마나 절약하실 수
있는지 오늘 전화해서 알아보십시오!

More Than Just Insurance.

Plymouth Rock
assurance®

플리머스 록 어슈어런스(Plymouth Rock Assurance)는 몇 개 주에서 재산과 손해보험을 언더라이팅하고 관리하는 몇 개의 독립된 회사들로 구성된 그룹의 마케팅 이름입니다. 뉴저지 주에서 보험은 High Point Property and Casualty Insurance Company, Teachers Auto Insurance Company of New Jersey, 그리고 그 관계회사들이 언더라이팅합니다. 각 회사는 자체 보험 상품들에 대해서만 재정 책임을 지고 있습니다. 특정 제한 사항과 한도가 적용됩니다. 자세한 프로그램 내용, 특징, 그리고 보장 내역은 PlymouthRockNJ.com을 방문하시기 바랍니다. 뉴저지 뉴저지에 있는 Prudential Insurance Agency, LLC (푸르덴셜)은 Plymouth Rock Management Company of New Jersey가 제공하는 자동차와 그밖에 다른 재산 및 손해 보험 상품들을 유통합니다. 푸르덴셜 Plymouth Rock, High Point 또는 Teachers Auto의 관계회사가 아닙니다. 2010년 1월에서 2012년 4월 사이 High Point Property and Casualty Insurance Company로 보험을 바꾼 고객들의 연평균 절약. 보험료는 제공되는 할인, 자격조건, 운전기록 및 그밖에 다른 조건에 따라 다를 수 있습니다. 계약 및 그밖에 다른 법적 문서 및 동의서, 그리고 보험 유지 정보는 영어로 쓰여져 있을 것입니다. 추가 자료들도 영어로 쓰여져 있을 수 있습니다 0247894-00001-00

조기 음악 교육

우리 한국 사람들은 자식교육에 열정을 아끼지 않는다. 음악교육에 있어서도 그러하다. 대다수의 사람들이 조기 음악교육의 기본이라 생각하는 피아노를 시작하기 전 흔히 물어오는 질문들에 대해 간단히 답하려 한다.

Q. 피아노는 몇살부터 시작해야 하나.

개인차가 있긴 하지만 네살에서 다섯살 정도에 시작하는 것을 권한다. 그보다 늦게 시작한다고 해서 늦다고 말할 수는 없으며 일찍 시작하는 아이가 나중에 반드시 더 잘한다고 할 수도 없지만 아이가 재능을 보여 좀더 적극적으로 키우고 싶을 때 일찍 시작하는 것이 여러모로 장점이 되는 경우가 많기 때문이다. 또한 서로 다른 두 음자리표 사이에서 양손을 따로 움직여 서로 다른 음들을 다른 리듬으로 쳐야 하는 두 손간의 조절 (coordination)은 의외로 나이가 들수록 잘 되지 않으며, 이는 어린 아이들의 두뇌 개발에 큰 도움이 된다는 것은 잘 알려진 사실이다.

Q. 손이 작는데 피아노를 칠 수 있을지.

손이 크다고 해서 반드시 피아노를 치는데 유리한 것은 아니다. 그보다는 열손가락의 길이가 큰 차이가 없이 고르다던지 오프로 많이 벌어지는 것이 더 중요하다. 예를 들어 작곡가로도 유명했던 라흐마니노프나 리스트와 같이 자신의 손이 유난히 큰 피아니스트가 지은 곡들은 작은 손으로 치기 불편하여 더 많은 노력이 필요하기도 하지만 모짜르트를 비롯한 초기 고전시대 곡들은 큰 손으로 콘트롤하기가 오히려 더 불편하다. 올바른 테크닉이 길러지면 작은 손으로도 놀라운 연주가 얼마든지 가능하다.

Q. 다른 악기를 하기 위해서 꼭 피아노를 먼저 배워야 하나.

반드시 그렇다고 할 수 없다. 앞에서 언급했듯이 피아노는 대표적인 두 음자리표 모두 사용하므로 피아노를 먼저 배우면 현악기나 관악기를 하는 데 있어서 악보를 보는 점에서 빠르기 때문에 초기에는 배우는 학생이나 가르치는 선생 모두 수월하다.

또한 피아노는 건반악기이므로 음을 비교적 쉽게 찾을 수 있고 멜로디와 화음을 동시에 만들 수 있어 음감형성에도 도움이 된다는 점에서 악기의 기본이라 하는 것이지 피아노를 배우지 않으면 다른 악기를 시작할 수 없는 것도 아니고 피아노가 다른 악기를 하기 위한 방편은 더구나 아니다.

Q. 전자 키보드로 시작해도 괜찮은가.

피아노를 시작하려 할 때 악기구입때문에 많이들 고민한다. 이미 전자 키보드를 가지고 있는 경우는 피아노를 구입할 때까지 기다릴 필요 없이 당장 시작해도 나쁘지 않다. 하지만 전자 키보드로 수개월 이상 오래 치는 것은 권하지 않는다. 전자키보드는 겉으로는 피아노와 별 다를 것이 없어 보이지만 피아노라는 악기에 있어 가장 중요하다고 할 수 있는 soundboard, hammer, 그리고 string이 없다. 그 결과 피아노의 톤과 터치를 제대로 낼 수 없고, 피아노가 치는 사람에게 주는 feedback 이나 반응은 기대하기 어렵다.

Q. 중고 피아노를 구입해도 괜찮은가.

좋은 브랜드의 잘 관리되어 온 중고피아노가 좋지 않은 브랜드의 새 피아노보다 나올 수 있다. 피아노는 다른 악기와 달리 정해진 공간을 차지하기 때문에 일종의 가구로 생각하여 구입하는 경우가 많은데, 중요한 것은 내부의 액션이다. 피아노의 외관만 보고 적당히 건반만 두드려 보고 사는 것은 중고차를 구입하며 후드를 열어 엔진을 점검하지 않고 겉모양만 보고 사는 것과 다를 바 없다. 특히 습도 변화에 민감한 피아노는 관리가 잘 안 된 경우 조율사가 해결할 수 없는 몇가지 치명적인 문제가 있을 수 있다. 따라서 중고 피아노를 구입할 경우 실력있고 믿을 수 있는 테크니션을 고용해 피아노 액션을 열어 점검하도록 하는 것이 안전하다.

참고로 좋은 피아노의 평균 수명은 자동차의 열배정도이다. 그 가치를 생각할 때 좀 더 많은 예산을 투자해도 되지 않을까 생각한다.



글로리 뮤직



음악원 • 악기점

- 뮤직레슨 (5세부터 장년)
- 악기판매 및 대여
- 악기수리
- 피아노 조율 및 수리 (20년 경력)



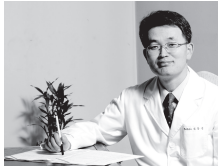





2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 T: 732.287.6677

경희 김홍순 한의원

교통사고보험 각종의료보험 여행자보험



경희대학교 한의학과 졸업
 경희대학교 한의학과 대학원(석사/박사)졸업
 전 경희대학교 한의학과 외래교수
 전 경북대학교 간호학과 외래교수
 뉴저지, 뉴욕 한의사 면허
 (20년 진료-10만 케이스 이상 진료 경험)

H-mart 에서 Rt.27 N 방향으로 5분거리

메타천 오피스

173 Essex Ave. Suite#102
 Metuchen, NJ 08840

732-729-1075

화,목요일 진료합니다.

포트리 오피스

1063 Palisade Ave.
 Fort Lee, NJ 07024

201-224-3000

www.WelcomeToWorship.org



세계로 교회



주일 및 새벽예배 안내

영어 예배 : 10:00 am 스페니쉬 예배 : 6:30 pm
 한국어 예배 : 12:00 pm 새벽 예배 (월 - 금) : 5:30 am

섬기는 이들

담임목사: 김대성 (Rev. Dr. Chester Kim)
 한국어 설교 협동목사: 이종안 (Rev. Dr Chong An Lee)
 한국어 협동목사/교육목사: 김의
 스페니쉬 협동목사: 실비오

교회 사무실: (908)766-2950 목사실: (908)229-6640
 US Route 202, 321 Mine Brook Road, Bernardsville, NJ 07924

Grand Opening



중식전문 • 한국스타일 중식

RU 중화루

Korean Chinese Fusion

(구 에디슨 스시)

732.662.7883

2090 Lincoln Hwy Suite 4
 Edison, NJ 08817

(7미용실 옆) (에코노래방 밑)

매주 화요일은 쉽니다.

시루 맛있는 김치! 건강한 밥상!

SIRU Korean Restaurant



삼겹살 : 주삼불고기 : 닭갈비

해물탕 : 버섯불고기

1165 Raritan Ave. Rt 27
 Highland Park, NJ 08904

732-777-7812

99세 할머니와 메디케이드 저당권

미국계 시니어 의뢰인 중에는 100세 넘게 장수하시는 분들을 종종 보게 되지만, 한인 의뢰인 분 중 100세를 넘기신 분은 아직 한 분도 없다. 올해 초까지는 1913년생으로 만 99세가 된 한인 할머니 한 분이 계셨다. 하지만 매우 안타깝게도 100세가 되는 날을 단지 몇 개월 남겨 놓고 갑자기 작고하셨다.

할머니가 작고 후 약 한 달 정도 되었을 때 메디케이드 행정기관 법무팀 변호사들로부터 클레임 통보를 받았다. 할머니께서 남겨 놓은 유산에서 36만2966달러33센트를 정부가 먼저 회수할 권리가 있다는 것이었다. 어떻게 된 것일까?

할머니는 수년간 뉴욕주 메디케이드 프로그램의 합법적 수혜자로서 성인 데이케어 센터의 회원이었던 것이었다. 정부는 이처럼 시니어가 메디케이드를 통해 의료 혜택, 양로원, 홈케어 간병인 또는 성인 데이케어 혜택을 누릴 경우, 제공된 혜택 관련 비용을 계속 합산한다. 이러한 미국의 제도를 일컬어 소위 메디케이드 재산 환수 (Medicaid Estate Recovery)라고 한다. 즉, 중산층 시니어가 메디케이드를 받게 될 경우, 정부가 지불한 의료, 간호 경비는 계속 누적되며, 일반적으로 수혜자가 사망한 후 상속 유산에 정부는 재산 환수권 클레임을 행사한다.

클레임이 재산에 설정되면 저당권으로 변하며, 이것을 메디케이드 저당권 (Medicaid Lien)이라 부른다. 다행히 중산층 메디케이드 수혜자의 정부 재산 환수를 어느 정도 제한하는 연방법 및 뉴욕주법이 있다. 우선 메디케이드 수혜자가 55세 이후에 받은 혜택에 한해서만 재산 환수가 있게 된다. [연방법 42 U.S.C.A. § 1396p(b)(1)(B); 뉴욕주 사회복지법 § 369(2)(b)(i)(B)] 또한 메디케이드 수혜자가 사망 전 10년동안 받은 혜택에 한해서만 재산 환수가 있게 된다. [뉴욕주 사회복지법 제§ 104조항] 즉, 80세 노

인이 만약 20만달러 상당의 메디케이드 혜택을 55세가 되기 전에 받았고, 사망하기 전 10년 동안 75만달러 상당의 혜택을 받았다면, 단지 75만달러만을 수혜자의 재산에서 회수할 수 있다.

그러나 통계적으로 볼 때 사망 직전에 가장 많은 의료비용이 발생한다. 따라서 실질적으로 이러한 법은 메디케이드 재산 환수 액수를 크게 줄이지는 못한다. 그러므로 미국의 중산층 시니어들은 합법적 메디케이드 면제 조치들을 통해 집안의 자산을 미리 보호한다. 이 때 자녀의 명의를 부모와 함께 부동산에 올리거나 재산을 모두 자녀에게 넘겨주는 것은 가족 모두에게 큰 피해를 초래하기 때문에 권장되지 않는다.

현재에는 메디케이드가 필요 없다 할지라도 노후에 메디케이드를 수혜할 가능성이 있는 대부분의 중산층 시니어는 저당권을 대비해야 한다. 사고, 뇌졸중이나 치매와 같은 질환이 갑자기 발병할 경우, 메디케어나 의료 보험으로 장기 간호비가 계속 지불되지 않으므로 할 수 없이 메디케이드에 의존할 수밖에 없게 되기 때문이다.

계속 노인 간호 비용은 증가하고 정부 예산 부족이 지속되면서 재산 환수는 더더욱 적극적으로 실행되고 있다. 경제 악조건이 지속될 경우, 가장 큰 피해를 보는 분들은 중산층 시니어들이 될 것이다. 따라서 뉴욕주 최고 항소 법원의 한 판결문처럼 중산층 ‘집안을 망하게 할 수 있는’ 장기 간호 비용으로부터 가족을 보호하기 위해 할 수 있는 유일한 일은 하루라도 더 건강할 때 미리 준비하는 것뿐이다

최태양 <노후복지법 변호사/ 법무법인 파이퍼>

좋은이웃과 정성스런 도우미가 함께 하는 곳



은혜가든

양로원
요양원

“요양원, 고향집처럼 편안한 곳으로 오세요”

♥ 뉴욕, 뉴저지 메디케이드, 메디케어, 각종 보험 ♥ 장/단기 요양및 병원 퇴원 후 물리치료 프로그램

중부NJ: 901 Ernston Rd. South Amboy, NJ 08879 (732)672-1684 (한국어)
북부NJ: 100 Mc Clellan Street, Norwood, NJ 07648 (201)768-5778



KELLER WILLIAMS®

ELITE, REALTORS



중부 뉴저지 지역 전문

Middlesex, Somerset, Union Monmouth, Mercer

*주택매매

*상용건물, 사업체 매매

*주택 및 아파트 렌트

유택열(Michael)

직통: 732)447-5707

Website: www.kw.com

481 Memorial Parkway, Metuchen, NJ 08840
Office: 732)549-1998 x118 Fax: 732)548-3478
E-mail: taek10yu@hotmail.com

FOR RENT

Rt. 27 Edison (NEAR H-Mart)

- 1) STORE: 1200 sq.....\$2,600
- 2) Office space 600 sq. 2nd floor....\$600
- 3) Office space 600 sq 2nd floor....\$600

Store for Rent

Union Ave. Middlesex, NJ
단독 건물 파킹장 있음

1500 Sq.
\$3,500/Month

중부 뉴저지 올드브릿지, 홈델

Chong S, Kim, MD

김종섭

이비인후과 | 안면 성형외과

- 축농증/중이염/보청수술/갑상선 · 코 골이 수술 /편도선염/비염
- 소아 이비인후과 · 쌍꺼풀/코성형 · 주름살 제거/안면 미용 성형
- 보텍스 주사/눈가 주름제거 · 보청기



Chong S, Kim, MD

Board Certified 이비인후과 전문의
North Western University 졸업
Syracuse 의과 대학 졸업 /의학박사
Upstate University Hospital Residency

Old Bridge

300 Perrine #301
Old Bridge, NJ 08857
732-727-1355

Holmdel

100 Commons Way #701
Holmdel, NJ 07733
732-796-0182



MAKING OUR MARK **HYUNDAI**
ONE CUSTOMER AT A TIME



2013 HYUNDAI Genesis

America's Best Warranty®
10-Year/100,000-Mile
Powertrain Limited Warranty

HYUNDAI
Assurance

“정성껏 모시겠습니다”

www.circlehyundai.com

Tel. 732.741.3130

641 Shrewsbury Ave., Shrewsbury, NJ 07702
Garden State Park Way Off Exit 109 (Red Bank Area)

yania
YOU ARE NOT ALONE

“하나님 보시기에 깨끗하고 흠이 없는 경건은,
고난을 겪고 있는 고아들과 과부를 돌보아주는 것이라”
(야고보서 1:27)

www.yanaminsty.org

고아사역 후원문의 : 황주목사 609-356-4047
joo@yanaminsty.org



면역력 저하를 예방할 좋은 방법

히포크라테스가 “면역은 최고의 의사이며 치료법” 이라 했듯이 면역력은 질병 치료의 중심이다. 한마디로 내 몸에 문제가 생겼을 때 스스로 치료하는 의사인 셈이다. 수지침이나 영양제는 피로 해소 또는 활력 증진에 어느 정도 도움은 되지만 근본적으로 면역 체계를 잡는 데는 한계가 있다. 그렇다면 면역력 저하를 예방할 좋은 방법은 없을까?

면역 체계는 우리 몸에서 중요한 네 가지 기능을 한다. 첫째는 방어 작용으로 외부의 세균과 바이러스, 독성 물질로부터 우리 몸을 보호하고 지켜준다. 둘째는 정화 작용으로 각종 오염 물질과 중금속, 면역세포에 의해 죽은 부산물, 세균 등을 깨끗이 청소해 외부로 배출한다. 셋째는 재생 작용으로 훼손된 기관을 재생해 건강을 회복시켜 준다. 넷째는 기억작용으로 인체에 침입한 각종 항원을 기억해뒀다가 다시 침입했을 때 항체를 만들어 대항한다.

면역력 저하의 원인

공기, 음식, 의복 등의 오염이 심한 도시화 환경 외에도 다양한 원인에 의해 면역력이 약화되지만 그중에서도 현대인들에게 가장 주된 원인은 스트레스다. 스트레스나 피로가 쌓이면 림프구의 활동이 약해져 바이러스나 암에 노출되는 몸속 환경이 된다. 한의학에서는 스트레스를 ‘기의 흐름을 방해하는 외부의 자극’으로 정의한다. 흔히 스트레스를 받으면 “열받는다”고 하는데, 실제로 몸에서 열기가 발생한다. 이때 생긴 열기는 머리로 향했다가 심장과 폐를 지나 목 주변의 근육통과 두통을 유발하고, 폐를 지나면서 벌집 모양의 폐포에 들어가 자리를 잡는다. 이를 ‘적열(積熱)’이라 한다. 폐에 열이 많아지면 폐 기능이 떨어지는 건 당연하다. 스트레스를 받음으로써 맥박과 혈압이 상승하고 호흡이 빨라지며 근육은 긴장한다. 이런 상태가 오래 계속되면 면역력이 떨어지면서 스트레스성 질병이 우리 몸을 제압한다.

면역력이 약해지면 생기는 증상

스트레스로 생길 수 있는 병에는 두통, 불면증, 소화불량, 우울증, 비만, 고혈압, 당뇨, 알레르기, 과민성 대장증후군 등이 있다. 이로 인해 불안, 분노, 초조, 짜증, 기억력 감퇴, 집중력 저하 같은 정서적인 변화가 나타난다. 암과 뇌졸중, 심장병 등 생명에 치명적인 병도 스트레스와 관련이 깊다.

면역력 저하 예방법과 유의점

스트레스를 술이나 담배로 푸는 것은 피해야 한다. 당시에는 좀 가라앉은 것 같지만 술과 담배는 기혈의 흐름을 방해하고 숙취와 두통을 일으킬 뿐 아니라 폐와 간에 무리를 주어 오히려 몸을 무겁게 한다. 순간적으로 스트레스를 해소하려다 병만 키우는 셈이다.

순간적으로 스트레스를 받아 뒷목이 뻐뻐할 때는 지압을 해주는 것이 좋다. 목덜미 바깥쪽으로 움푹 들어간 두 부분을 천추혈이라 하는데, 머리를 들어올리는 기분이 들 정도로 이곳을 3~5초간 5회 정도 누르면 막혀있던 기혈의 흐름이 원활해진다.

한편 양쪽 귀에서 똑바로 올라간 선과 미간 중심에서 올라간 선이 교차하는 머리 꼭대기 부분의 백회혈을 양쪽 엄지손가락으로 꺾 누르듯이 지압하면 두통이나 머리가 무거운 증상이 어느 정도 해소된다. 뒷

목이 뻐뻐해질 때는 뒤쪽 목뼈 양쪽의 목선을 따라 어깨 닿는 부분까지 손바닥으로 두드려준다. 목의 피로가 풀리면서 머리도 상쾌해진다.

평소 자세를 바르게 세우는 것도 중요하다. 척추가 잘못되면 허리나 뒷목이 아프고 두통이 생긴다. 집중력과 일에 대한 의욕이 떨어지는 것은 물론이다. 바른 자세는 목과 어깨의 피로를 없애고 머리를 맑게 하므로 업무를 보는 중간중간 가벼운 스트레칭을 하는 것이 좋다.

과로와 스트레스에 시달리는 직장인에게 운동은 필수다. 운동을 하면 기분이 좋아질 뿐 아니라 몸도 건강해지고 외모에도 변화가 생기기 때문에 자신감까지 상승한다. 운동 중에서 폐기능을 활성화시켜 몸속에 산소를 채우고 심신을 안정시키는 것으로는 단연 등산을 꼽을 수 있다. 산에 오르면서 땀을 흘리면 몸속 노폐물이 함께 빠져나가고, 더불어 심장의 기능이 좋아지며 기억력 상승효과도 있다.

사진 촬영, 음악감상, 미술품 수집 등 취미를 갖는 것도 중요하다. 취미에 집중하는 동안 마음이 안정되고 잡념이 없어지기 때문이다. 기운의 틀에서 벗어나는 새로운 도전 역시 스트레스를 해소시키는 데 중요한 역할을 한다.

집에서 직접할 수 있는 면역력 증진에 도움되는 식이요법

스트레스를 많이 받는 날에는 유난히 단 음식을 찾게 된다. 당분은 일시적으로 기분을 좋아지게 만들지만, 임시방편일 뿐이다. 지나친 당분 섭취는 오히려 불안감과 피로를 키우고 근육을 긴장시킨다. 따라서 몸에 좋은 음식을 꾸준히 먹음으로써 스트레스에 강한 몸을 만드는 것이 현명하다.

호두는 신경을 안정시키고 두뇌를 맑게해주는 효과가 있다. 혈액순환을 도와 몸이 가뿐해진다. 마음이 불안하거나 머리가 지끈거리는 증상도 완화시킨다. 들깨잎은 칼슘과 철 등 무기질이 많을 뿐 아니라 몸의 열을 내리는 효과가 있다. 속을 편안하게 해주고 취기를 없애주며 항암 효과도 있어 술자리가 많고 담배를 많이 피우는 사람은 특히 빼놓지 말아야 할 식품이다. 고기를 먹을 때면 상추에 깻잎을 얹어 쌈을 싸 먹는다. 비타민C와 비타민B1이 풍부한 감자는 불안감과 초조감에 시달리는 사람에게 제격이다. 감자를 이용한 반찬을 많이 먹는 것도 좋고, 밥 대신 감자를 먹어도 된다. 혈액순환을 돕는 연근은 항스트레스 성식품으로 널리 알려져 있다. 숙취도 예방한다.

약차의 경우, 마음을 안정시키고 피로를 줄이는 효과가 있다. 단맛, 신맛, 매운맛, 쓴맛, 짠맛이 나는 오미자차는 마음을 차분하게 해준다. 녹차는 머리를 맑게 하면서 피로를 풀어준다. 몸속 열을 내려주는 칩차는 숙취 해소에도 탁월하다. 기운이 없고 피곤할 때는 따뜻한 모과차가 제격이다. 마음을 편안하게 해주는 대추차는 천연 신경안정제로 불리며 불면증을 다스린다.

겨울철 목욕, 건강하게 하는 법

오랜 겨울바람에 자꾸 몸을 움츠리다 보니 몸은 점점 뻣뻣해지고 어딘가 뭉치고 걸리는 듯한 느낌일 것이다. 이렇게 굳어버린 몸을 풀기 위해서는 아무래도 따뜻한 물에 들어가는 것만큼 좋은 것이 없을 것이다. 때문에 겨울철이 되면 따뜻한 목욕을 더욱 찾게 되는데 목욕법만 달리해도 질병 예방과 피로·스트레스 해소 등 다양한 효과를 얻을 수 있다고 하니 건강한 목욕법 알고 건강한 겨울을 나자.

반신욕의 효과

반신욕은 명치 끝 아랫부분, 즉 신체의 반만 따뜻한 물에 담그는 목욕법이다. 혈액순환을 원활하게 해 머리는 차게 하고 발은 따뜻하게 하는 상태로 만들어준다. 평소 상체에 열이 느껴지는 사람이거나 냉 치료에 효과적이다.

특히 반신욕을 하면 수축한 혈관이 열리면서 혈압이 내려가고 땀을 통해 몸 속에 쌓인 독소가 빠져가 몸 전체의 기를 향상시켜준다. 또한, 반신욕은 여성 질환에 가장 좋기로도 잘 알려져 있다. 하반신의 장기 기능을 좋게 해서 여성들의 생리불순이나 생리통, 갱년기 장애에 효과적이다. 이외에도 추운 날씨에 더욱 많아지는 여성의 냉증과 자궁질환에도 도움이 된다.

★올바른 반신욕법

물 온도는 체온보다 약간 높은 37도~38도의 따뜻한 정도의 물이 좋다. 탕에 들어갈 때는 반드시 먼저 발과 다리에 물을 몇 번 끼얹고 물 온도에 몸을 익숙하게 한 후에 들어가야 하며 반신욕 후에는 빨리 몸의 물을 닦아내고 먼저 양말을 신고, 아래쪽에서 위쪽 순으로 옷을 입는 것이 좋다.

족욕의 효과

족욕은 감기 등 감염병 초기를 잡는데 아주 탁월한 효능이 있다. 발은 제2의 심장이라고 불릴 만큼 모세혈관과 말초신경이 많이 분포되어 있기 때문에 발의 혈액순환만 잘 되어도 건강을 지킬 수 있다는 의미이기도 하다.

체내 노폐물 배출을 돕고 긴장감을 없애는 데 도움을 주며 고혈압, 중풍, 심신의 피로회복에 효과가 좋아 불면증에도 큰 도움이 된다. 또한, 평소 발이 잘 붓거나 냉증이 있는 사람에게도 좋다.

★올바른 족욕법

목욕탕 물보다 약간 뜨거운 40~43도 정도의 물 온도가 좋으며 발목 아랫부분을 10~20분 정도 담그고 있으면 전신이 더워지면서 발은 물론 전신의 피로 회복에도 좋다.



CIRCLE OF LIFE
ADULT DAY CENTERS

조은성인 데이케어

≡ 한인전문 Adult Medical Day Care Center ≡



- 최신 시설 설비 완비
- 100% 메디케이드로 이용

Tel. 908-307-2437 [한국어]
Tel. 732-839-3333 [English]
Fax. 732-839-3332

3000 Hadley Road, South Plainfield, NJ 07080

알면 알수록 더 맛있는 커피

온몸이 뽀뽀 얼어붙는 겨울...
따뜻한 커피 한잔이면 몸도 마음도 따뜻하게 풀리시지 않나요?
연인과 함께 즐기는 커피는 천상의 선물이라고 느끼시진 않나요?
겨울에 즐기는 따뜻한 커피들에 대해 알아보겠습니다.

시작점이자 마지막점, 아메리카노

아메리카노는 유럽의 미국 노동자들이 물과 에스프레소를 타먹는데서 유래했습니다. 아메리카노는 이탈리아어로 '미국인, 미국인들의' 라는 뜻이기 때문이죠. 이탈리아에서 드립방식 커피를 지칭하는 의미로도 사용되는 아메리카노는 머그잔이나 큰 커피 잔에 에스프레소를 담고 뜨거운 물을 따르는 것인데, 방식에 따라 뜨거운 물에 에스프레소를 나중에 투입하기도 하고, 물의 양을 조절하여 커피의 농도를 조절할 수도 있습니다.

아메리카노는 뜨거운 커피와 물로써만 만들어지는 커피이기 때문에 온 커피를 사용하는 것과 에스프레소를 얼마나 맛있게 추출하느냐는 아메리카노의 맛을 결정짓는 중요한 요소입니다.

+Plus. 커피는 알면 알수록 훨씬 더 맛있다!

유명한 바리스타에 말에 따르면, "커피는 알고 마셔야만 진정한 커피를 느낄 수 있다"고 합니다.

정확한 커피의 맛을 느끼기 위해서는 커피를 해야하며 또한 커피를 통해 자신에게 맞는 커피, 고급 커피와 보통 커피의 차이를 느낄 수 있다고 합니다.

자! 집에서든 쉽게 커피를 할 수 있는 방법에 대해 알아보겠습니다.

1. 일정한 양의 커피를 컵에 담고 향을 맡은 다음, 같은 양의 뜨거운 물을 넣고 3 ~ 4분의 시간 동안 기다립니다.
2. 거품을 걷어내고 커피 향을 맡습니다.
3. 스푼에 2/3 정도를 담고 입안으로 강하게 흡입한다음 3~4초 뒤에 입안의 커피를 뱉어냅니다.

드디어, 커피의 진정한 맛을 느끼는 방법을 알게 되었으니 직접 해보셔서 핸드메이드의 특별한 맛을 느껴보시기 바랍니다.

카푸친 수도사들의 모습, 카푸치노

카푸치노는 이탈리아 카푸친 수도회 수도사들의 모습에 의해 유래되었습니다.

카푸친 수도회의 수도사들은 모자가 달린 원피스 모양의 옷을 입는데, 카푸치노의 크레마 색이 수도사들의 옷 색깔과 같이 진한 갈색이고 커피의 거품이 수도사들이 쓴 모자인 카푸초와 닮았다고 하여 카푸치노라는 이름이 붙여졌다고 합니다.

카푸치노는 오스트리아에서 처음 만들어 먹기 시작해 세계2차대전 이전 후 전세계에 널리 알려져 많은 인기를 누렸다고 합니다.

에스프레소와 따뜻한 우유와 우유거품이 약 1:1:1정도의 비율로 만들어져 커피의 맛과 향이 진한 것이 특징인 카푸치노. 기호에 따라 시나몬 파우더 또는 초코 파우더 등을 뿌려 마시기도 하는데 카푸치노 한잔 어떠신가요?

맛있게 얼룩진 커피, 마끼아또



마끼아또(Macchiato)는 '얼룩진', '점찍다'라는 뜻을 가지고 있는데, 에스프레소의 크레마에 우유거품이 얼룩진 모양을 뜻합니다.

마끼아또를 이탈리아에서는 일반적인 크기의 커피잔을 이용해 에스프레소 본연의 맛을 더욱 강조하고 있지만, 우리나라에서는 이보다 좀 더 큰 머그컵에 우유 또는 우유 거품을 좀 더 풍부하게 하여 부드러운 맛을 내고 캐러멜 시럽을 장식하여 캐러멜 마끼아또를 즐기는게 보통이지만, 우유를 좀 더 첨가하여 라떼 마끼아또로 즐길 수도 있습니다. 영화에서도 자주 나오는 덕에 유명세를 타서 모르는 사람이 없을 정도의 인기를 구가하고 있기도 한 커피입니다.

우유의 부드러움을 느끼자, 카페라떼

카페라떼는 문자 그대로 '커피를 넣은 우유'라는 뜻입니다.

다른줄만 알았던 카페라떼(Caffe Latte)와 카페오레(Cafe au lait)는 같은 뜻으로 이탈리아어와 프랑스어라는 차이만 있을 뿐 같은 커피입니다.

전통적으로 남유럽 사람들이 아침에 커피를 부드럽게 마시기 위해서 스틱 우유를 에스프레소에 넣게 되면서 시작된 카페라떼는 에스프레소에 따뜻한 우유를 1:2에서 1:3정도의 비율로 만든 마일드하면서 깔끔한 맛이 특징입니다.

이태리어로 Cafe는 커피, Latte는 우유를 뜻이니 간단하게 '커피우유'라고 생각하시면 됩니다.

유럽 쪽에서는 에스프레소를 많이 먹지만, 아침에는 위에 부담이 되지 않도록 우유를 넣어 아침대용으로 마신다고 하니 아침에 나오시면서 한잔 드시면 좋을 듯합니다.

추운 겨울날 친구들과 연인과 함께 커피들의 맛!을 느껴가며 마시면 따뜻한 겨울이 될 것입니다!



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웹빙식 푸드명가

“ No! 조미료 ”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등
모임성격에 맞는 주문 가능함



1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

(732)354-4217 Fax (732)354-4218

“중부 뉴저지 한인들을 위한 최고의 생활안내지”

‘중부뉴저지가이드’는 뉴저지 중부지역의 모든 업소 연락처가
새롭게 업데이트되어 매월 각 가정마다 배달됩니다.

아직 못 받으셨다구요?

www.cnjguide.com 으로

주소를 남겨주세요!

다음 달 부터 우편으로 받아 보실 수 있습니다.

문의전화: 732-469-4740 / 팩스: 732-469-4741

이메일: cnjguide@gmail.com



브레이크 / 에어컨서비스 / 타이어 / 튜업 / 머플러 / 오일체인지 / 정기체크업 / 서스펜션 / 전기 / 엔진 / 트랜스미션



Phill Lee 이필완

- ASE Certified Auto Service Consultant
- ASE Certified Auto Technician
- 미국대학 자동차학과 (AutoTech.) 졸업
- 20년 실무경력
- 전, 자동차딜러 Service Advisor
- Engineering B.S.



(P) 732-393-1007 / (C) 908-812-7933 555 New Durham Rd., Piscataway, NJ 08854 (김치하나에서 3분거리)

식탁 위의 "공공의 적"

미처 의식하지도 못한 사이, 가랑비에 옷 젖듯 식탁 위에 스며든 숨은 이유들은 없는지 의심해 봐야 한다. “전 단것도 별로 안 좋아하고 짠 음식도 되도록 피하는데 살이 안 빠져요.” 이런 이들은 나름 신경 쓴다면서도 알게 모르게 다이어트와 상극인 설탕, 나트륨, 밀가루를 꽤 많이 섭취 하고 있을 가능성이 크다.

일상생활 속의 ‘짠 음식’ 랭킹을 선정했는데 밥도둑 간장게장은 오히려 3위로 밀려나 있다. 이를 누른 영광의(?) 1 위는 바로 ‘짜빵’. 톱 10 안에는 짜빵을 비롯한 ‘국수’ 들이 무려 7개나 포진하고 있다. 우동, 열무냉면, 김치우동, 울면, 기스면, 삼선우동 등 그저 가벼운 끼니 대응으로 여겨왔던 메뉴들이 이름만 들어도 짠 간장게장과 맞먹는 ‘나트륨의 보고’ 로 선정됐다는 사실. 10위권에도 간짜장, 삼선짜빵, 굴짜빵 등 온통 국수 잔치다. 국물이 짹짹한 김치우동이나 짜빵이라면 차라리 수국이 갈 법한데 이름만 들어도 삼삼한 느낌의 삼선우동까지 차트 상위권이러니 선뜻 이해가 되지 않는다. 눈에 보이는 게 세상의 전부가 아니다. 마찬가지로 혀끝에 느껴지는 맛이 세상의 전부도 아닌 것이다.

■ 식탁 위의 숨바꼭질

국수를 비롯해 모든 종류의 ‘밀가루 반죽’ 에는 우리가 상상하는 것 이상의 소금이 들어간다. 소금의 나트륨 성분은 밀단백질인 글루텐 조직을 더욱 단단하게 만들어 빵과 면발의 모양을 잡아준다.

면발 자체에서 짠맛이 나지 않아도 식품 영양성분표에 표기된 나트륨 함량을 확인해 보면 다들 깜짝 놀랄 거다. 국물이 짭수룩 덩달아 면발까지 더 짜게 만들어야 한다. 집에서 라면 한 봉지를 끓여 먹으면서 ‘국물은 짜니까 스프는 반으로 줄였다’ 고 무작정 안심할 수 없다는 뜻이다.

비슷한 맥락에서 달지 않은 음식에도 만만치 않은 양의 설탕이 들어간다. 설탕은 소금과 반대로 밀가루 반죽을 연하게 만들어 부드러운 식감을 준다. 따라서 손대는 대로 찢어지는 ‘식빵’ 을 비롯해 각종 발효 빵을 만들기 위해선 설탕이 반드시 필요하다. 때문에 앙금이나 크림이 들어가도 이미 빵 반죽 자체에 무시하지 못할 양의 설탕이 들어가 있다.

의외의 장소에서 설탕을 만나기도 한다. 단맛하곤 아무런 상관이 없을 것 같은 ‘김치’ 다. 한국인이 가장 즐겨 먹는 김치 1, 2위로 나란히 꼽히는 배추김치와 깍두기는 설탕의 숨은 보고(?)다. 설탕은 단맛 이외에도 야채의 비린내를 감추는 데 유용하게 사용되는 조미료다. 김장철에 엄마를 도와본 경험이 있다면 김치 양념에 소금 못지않은 양의 설탕이 들어간다는 사실을 익히 알고 있으리라. 특히 짠 음식이 건강에 나쁘다는 인식이 퍼지면서 간을 약하게 잡는 요즘 김치들은 보존성을 높이고 맛을 더하기 위해 예전보다 설탕을 더 많이 첨가하기도 한다! 깍두기는 배추김치보다 한 술 더 뜬다. 섞박지나 무 절임이 맛있기로 소문난 맛집들의 비법은 김치국물에 섞는 ‘사이다’에 있다는 건 공공연한 비밀이다. 시원한 깍두기 국물은 탄산음료를 마시는 것과 마찬가지로 이야기다.

■ 마요네즈보다 무서운 토마토케첩

우리가 슬로 푸드라고 인식하는 한식도 이미 상당부분 ‘하얀

가루’ 들에 의해 잠식당한 상황에 처해 있다. 일찍이 악명 높은 패스트푸드점에 가보면 상황은 더욱 심각하다. 액상과당이 들어간 탄산음료, 트랜지지방의 보고인 감자튀김, 두툼한 밀가루 빵. 여기까진 누구나 쉽게 알아챌 수 있는 다이어트의 적들이다. 그러나 놓치기 쉬운 숨은 복병은 따로 있다. 바로 토마토케첩. 푸깅에 그려진 크고 싱싱한 토마토 사진에 속아 넘어가지 말길. 케첩의 주재료는 토마토가 아니라 설탕(혹은 액상과당)이다. 순수하게 토마토를 으개 만든 ‘토마토 홀’ 이나 ‘토마토 페이스트’ 가 케첩에 들어가긴 하지만 일부분일 뿐.

1회분(100g)에 들어 있는 탄수화물 27g가운데 70%에 달하는 20g이 ‘당류’ 로 기재돼 있다. 쉽게 말해 설탕인 것이다. 단가를 줄이기 위해 토마토 비율을 줄이고 설탕이나 옥수수시럽, 물엿을 채워서 만들어진다. 토마토케첩을 듬뿍 찍어 먹는 행동은 사실 빨간 설탕을 뿌려 먹는 것과 같은 셈이다. 햄버거를 먹으면서 고칼로리, 고지방인 마요네즈 때문에 살이 찐다고 소스라치게 놀라지만 실은 고당도인 토마토케첩의 해악이 더 클 수도 있다. 다이어트를 위해선 단것, 짠것, 기름진 것을 피하라고들 한다. 그리고 그것들을 피했다고 믿는다. 그러니 혀끝에서 느껴지는 맛이 전부가 아닌 것이다.

■ 문제는 외식이다

우리 의지와는 상관없이 주로 업자들의 손에 의해 값싼 맛과 건강을 맞바꾸도록 강요된 선택이다. 그렇기 때문에 이들을 대하는 최선의 해결책은 결국 외식을 줄이는 것이다. 외식이라고 해서 값비싼 정찬이나 만찬만 떠올리면 곤란하다. 밖에서 사먹는 모든 종류의 음식. 오늘 점심에 회사 근처에서 먹은 김치찌개, 간식으로 먹은 분식집의 라볶이도 결국 외식이다. 가격이나 칼로리의 높고 낮음과는 상관없이 유통 과정이 복잡하고 사람 손을 많이 탄 음식일수록 이런 숨바꼭질놀이는 심해진다. 이 게임에서 이기는 최선의 방법은 아예 게임 자체에 응하지 않는 것. 외식을 줄이고 최대한 열심히 집에서 밥을 해먹는다. 가장 간단하면서도 명확한 해결책이다.

■ 다이어트 숨바꼭질의 의외의 강적들

냉면

평소에 짜게 먹지 않았던 사람이 냉면을 육수까지 완식하면 체중이 2kg 가까이 늘어난다. 순식간에! 단순히 뱃속으로 넘어간 음식물의 무게 탓이 아니다. 면발과 육수, 양측 모두에 풍부하게 함유된 나트륨 때문.

자장면

검은 자장면 속에 숨은 하얀 스파이들. 밀가루 면발만 떠올린다면 문제를 너무 만만하게 여긴 거다. 사실 춘장 속엔 하얀 피가 흐른다! 값싸게 양을 불리기 위해 춘장에 캐러멜 소스를 섞고 물녹말을 다 달콤 걸쭉하게 만든다.

피자의 에지

토핑이 달지 않는 피자 도우의 모서리 에지. 순수 100% 밀가루 덩어리인(반죽할 때 들어가는 소금과 식용유까지!) 에지야말로 살찌기 가장 좋은 부위. 굳이 디핑 소스까지 찍어가며 먹을 필요가 없다는 얘기.

Obsession
Hur Hair
Studio

허 헤어살롱

펌 50% 할인
T.732-548-4823

333 Lake Ave. (Rt.27) Metuchen NJ

영업시간 : Mon~Sat - 9-7:30 / Sun-예약하시는 분에 한함

파티 메이크업 (신부화장), 올림머리(업스타일)

Seven7미용실

일류 헤어디자이너 항상 대기!
특별할인 **50%**

보조 미용사 구함

(에코 노래방 아래층)
Mon-Sat 9:00 - 7:30 / Tel. 732.287.5777
*일요일은 쉽니다 2090 Rt.27 North, Edison NJ 08817

VW LIQUORS

에디슨 리커

각종 한국 소주 취급

Open Hours:
Mon - Sat: 9:00 - 10:00
Sunday: 12:00 - 8:00

561 Rt.1 Edison 남보원 식당옆
(732)572-9463

스텔라 미용실

Inspiration Hair Design

미용,네일 기술자와 중간 기술자 구합니다
네일 파트 렌트하실 분 구합니다.

Tel. (C)908.380.6381 (H)732.548.8665
1825 US Highway 130 S., North Brunswick, NJ 08902

뷰티헤어 BEAUTY HAIR

Special!

남자 헤어컷 \$15
여자 헤어컷 \$25 up

50% 할인

패디큐어\$25
with Free 매니큐어

* 헤어 디자이너 구합니다. *

HOURS : Mon - Fri 9:30-7:30 / Sat 9 - 6

Tel. 732-302-1711
120 Cedar Grove Ln. Somerset, NJ 08873
찬양교회 근처 몰 (1번거리)

파스텔 미용실

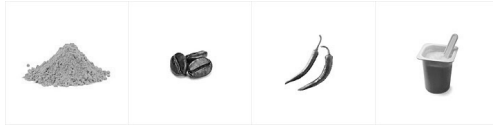
Pastel hair salon

50% 할인

Mon.-Sat. 9:30-7:30 (일요일은 쉽니다)

Tel. 732-650-0050
518 Old Post Rd. Edison
(금호정 식당 옆)

몸도 힐링이 되나요?



강황

카레의 주성분으로 염증을 없애는 효능이 있고, 위암을 예방하고 간세포의 활성화를 도우며, 관절의 통증을 없애준다. 콜레스테롤 수치를 낮추고 대장염 치료에도 효과적이다. 카레를 좋아하지 않는다면 샐러드나 수프 등의 요리에 강황을 넣어 먹어도 좋다.

커피

커피에 들어 있는 카페인은 팽창한 혈관을 좁아지게 해 두통을 예방하고 통증을 감소시킨다. 커피는 통증 완화제가 분비되는데 도움을 준다. 하루 2잔 정도 마시는 것이 적당하다.

고추

매운맛을 내는 캡사이신 성분이 신경말단을 자극해 통증을 없애는 역할을 한다. 고추는 관절염의 국소 완화제로서의 효능도 있다. 고추가 매울수록 캡사이신이 더 많이 들어 있다.

요구르트

미국인의 약 20%가 과민성대장증후군과 위통증에 시달리는 것으로 알려져 있다. 요구르트에 들어 있는 유산균은 통증과 염증, 부기를 감소시키는 역할을 한다. 하루에 226ml 용량 요구르트 1~2개를 먹으면 좋다.



체리

안토시아닌 성분이 다량 포함되어 있다. 안토시아닌은 강력한 산화방지제로 염증을 막고 통증 효소를 억제하는 효능이 있다. 연구에 따르면 매일 아침 체리 한 접시를 먹은 사람은 주요 염증 지표가 25%나 감소한 것으로 나타났다.

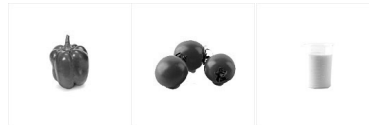
생강

위 진정제로서 배 멀미와 메스꺼움을 완화하는 데 사용했다. 천연 진통제와 소염제 역할, 편두통이나 관절염·근육통으로 아플 때 통증을 가라앉히는 효능도 있다. 차, 레모네이드 같은 음료수로 만들어 먹어도 좋다.

환경오염과 스트레스로 지친 몸을 치유하는 음식 5

블루베리

아사이베리·블루베리 등 베리류에는 항산화제와 염증을 없애는 성분이 많이 들어 있다. 노화를 늦추고, 당뇨병 위험을 낮추며, 콜레스테롤을 줄여준다.



고구마

식이섬유와 무기질·비타민 등의 영양소뿐 아니라 항암 효능을 지닌 것으로 알려진 베타카로틴과 플라보노이드 등의 성분이 많이 들어 있다. 베타카로틴은 각종 호흡기 질환에 효과적인데, 체내로 섭취되면 비타민 A로 활성화되어 염증을 예방한다.

피망

비타민 C, 카로틴, 캡사이신을 함유하고 있다. 비타민 C는 콜라겐 생성을 촉진해 피부 건강을 돕고, 카로틴은 활성 산소를 제거하여 노화 방지 및 항암 작용을 한다. 캡사이신은 내장 기능을 자극해 식욕을 촉진한다.

우유

우유 및 유제품에는 인플루엔자 증상과 독감을 완화해주는 락토페린과 세균 증식을 억제하는 락토펙톡시디아제가 들어 있다. 염증을 억제하여 폐렴으로 진행되는 것을 예방하는 효과도 있다.

방울토마토

라이코펜은 뛰어난 항산화 기능으로 우리 몸의 세포가 늙는 것을 예방한다. 미국 하버드대 의대 연구에 따르면, 토마토는 전립선암·폐암·위암 예방에 뛰어난 효과를 보였고, 췌장암·결장암·식도암·구강암·유방암·자궁경부암의 위험도 어느 정도 감소시켰다.

★ 토마토를 가열하면 세포막과 섬유질에 의해 결합되어 있는 라이코펜이 우리 몸에 흡수되기 쉬운 상태로 분리되어 신선한 토마토보다 효과가 2~8배 상승한다. 반면 가열할 경우 비타민 C가 감소한다. 라이코펜은 지용성이기 때문에 토마토를 기름에 요리해 먹으면 흡수율이 더욱 높아진다. 하루 필요한 라이코펜의 양은 20mg이다.



오늘의 야식 레시피

박정현 '잡채그라탱'

1. 잡채를 그릇에 담는다.
2. 잡채 위에 칠리소스를 뿌리고, 모짜렐라 치즈를 듬뿍 올린다.
3. 오븐 혹은 전자레인지에 치즈가 녹을 때까지 구워준다. (대략 5분)

지성 '지성잡쌈'

1. 물에 적신 라이스페이퍼를 깐다.
2. 잡채를 올린 후 라이스페이퍼를 싰다.
3. 올리브유를 두른 팬에 올리고 노릇하게 구워준다.
4. 칠리소스나 땅콩소스에 찍어 먹는다.

눈물젖은 달걀빵

1. 시중에서 파는 핫케이크 반죽을 만든다.
2. 머핀전용 은박지에 핫케이크 반죽 절반을 붓는다.
3. 그 위에 계란을 넣는다.
4. 3번 위에 핫케이크 반죽을 살짝 덮는다.
5. 찹통 안에 넣고 가스레인지로 5분 가열하면 계란빵 완성

강레오 '짜플'

1. 짜장라면 면발을 삶는다.
2. 프라이팬에 기름을 살짝 두르고 짜장라면 면발을 바삭하게 부친다.
3. 버터를 팬 벽면에 붙여서 향을 낸다.
4. 다 구운 라면을 키친타월에 올려 기름기를 뺀다.
5. 과일을 올리고, 메이플시럽을 뿌린 후 바닐라 아이스크림을 올려 먹는다.

레이먼킴 '나초오물렛'

1. 길게 채 썬 양파, 얇게 저민 마늘&청양고추를 기름, 소금, 후추 넣어 볶아 놓는다.
2. 감자를 얇게 깎은 후 팬에 기름 두르고 넓게 펴서 익힌다.
3. 달걀 3개 깨서 올리고, 아까 만들어놓은 볶은 채소를 넣고 소금과 후추를 약간 더 뿌린다.
4. 케첩과 타바스코를 적당량 뿌리고 피자치즈와 썰어 놓은 파, 피망을 올려 뚜껑을 덮어 낮은 불에
5. 더 굵거나 잘 뒤집어 익힌다.
6. 달걀 위에 체다 치즈 한 장을 잘게 찢어 올리고 나초 칩을 부셔서뿌려 마무리

김동완 '골빚면'

1. 비빔면의 면을 익힌 후 찬물에 헹구고 물기를 제거한다.
2. 골뱅이는 1/2컷하고 당근, 오이, 깻잎, 양상추는 채 썬다.
3. 삶은 면을 양념장에 비비고 채 썬 야채들을 넣고 초고추장과 골뱅이를 함께 버무린 후 참기름, 깨소금을 넣고 마무리한다.

이보영 '광복절 토스트'

1. 일반 식빵과 구멍을 뚫은 식빵을 곱친다.
2. 식빵 뚫린 부분에 달걀을 푼다.
3. 식빵 테두리에 마요네즈를 두른다.
4. 네 군데 모서리에 햄을 올린다.
5. 오븐에 돌린다.

지성 '지성만두밥'

1. 즉석밥을 데운다.
2. 고기만두를 찐다 (만두를 전자레인지 용 접시에 담아 전자레인지에 찌도 됨)
3. 즉석밥에 고기만두 6~7개를 올리고 간장을 넣어 비비면 완성!

박하선 '하선전'

1. 프라이팬에 또띠아를 한 장 깐다.
2. 그 위에 기름에 볶은 다진 마늘과 피자 치즈를 얹는다.
3. 프라이팬 뚜껑을 덮어서 치즈가 녹을 때 까지 두면 완성!
4. 피자를 꼴에 찍어 먹는다.

조정치&하림 '치림밥'

1. 데친 토마토를 잘게 자른다.
2. 밥 위에 자른 토마토를 올리고, 비빔바용 채소를 올린다.
3. 고추장에 비빈다.
4. 낫또를 비빔밥에 넣어 섞어 먹거나, 곁들여 먹는다.

서하준 '오호라 만두'

1. 만두를 잘게 으갠다.
2. 케첩을 뿌려주고, 모짜렐라 치즈를 올린다.
3. 치즈가 녹을 때까지 오븐에 구워준다.

임시완 '완이떡'

1. 시판용 호떡 반죽 믹스를 사서 반죽을 만든다.
2. 떡갈비를 동그랗게 문쳐 반죽에 넣는다.
3. 반죽을 놀러가며 노릇하게 굽고, 데리야키 소스를 바른다.

뉴욕 호텔, 관광객들만 즐기는 곳 아니에요

뉴욕에 있는 호텔만 500개가 넘는다. 이 가운데 5스타 호텔은 30곳 정도. 5스타얼라이언스가 선정한 '럭셔리 호텔'은 100여 곳가량이다. 여행자로 들끓는 도시답게 호텔 문화도 상당히 발달돼 있는 도시가 바로 뉴욕. 호텔의 도시 뉴욕에 살면서도 호텔 근처에도 가본 적이 없다면 이번 할러데이 기간을 맞아 호텔로 발길을 옮겨보자. 숙박을 해야만 한다는 착각은 금물 굳이 하룻밤을 보내지 않더라도 한 끼 식사 차 한잔을 하기 위해 가볍게 드나들 수 있는 곳이 호텔이다. 일상을 벗어나 지인들과 파티를 하기에도 호텔 스위트룸은 제격이다. 할러데이 시즌 호텔과 조금 더 친해져보는 건 어떨까.

한 끼 식사로 일상탈출

◆에이스호텔

플랫아이언디스트릭에 자리잡고 있는 에이스호텔(Ace Hotel W 29th St www.acehotel.com)은 감각적인 디자인으로 손님들을 끈다. '무한도전' 팀 또한 지난해 뉴욕 방문 당시 이 곳에서 숙박해 화제를 모았다. 벙크 베드룸부터 711스퀘어피트 로프트스위트룸까지 다양한 룸이 있다. 룸도 룸이지만 무엇보다 호텔 건물 1층에 있는 '브레슬린 바 다이닝 룸(Breslin Bar and Dining Room)' '존 도리 오이스터 바(John Dory Oyster Bar)' 등 레스토랑이 뉴욕커들의 발길을 모은다. 브레슬린 바 다이닝 룸은 고기 위주의 메뉴로 잘 알려져 있으며 웨스트빌리지 '스파티드 피그(Spotted Pig)'로 미술랭 별을 따낸 켄 프리드먼 팀이 운영하는 레스토랑이다. 아침,브런치,점심,카테일,푸딩,저녁,치킨데이블 등 메뉴 옵션도 다양하다. thebreslin.com.

브레슬린 바 다이닝 룸이 고기 요리를 선보인다면 존 도리는 해산물에 집중한다. 셰프 에이프릴 블룸필드가 선사하는 요리는 모두 25달러 미만으로 가격이 좋다. 무엇보다 굴 요리가 유명하다. 해피아워(주중 오후 5~7시 11시~자정 주말 낮 12시~오후 7시) 때 방문하면 굴 또는 조개 6개와 스파클링 와인 또는 에일을 18달러에 판매한다. thejohndory.com. 이밖에도 간단하게 식사를 해결하고 싶다면 샌드위치 전문점인 'No.7 Sub'을 찾아도 되고 커피로 유명한 '스텝프타운 커피 로스터'도 있다.

◆만다린오리엔탈호텔

컬럼버스서클에 있는 만다린오리엔탈호텔(Mandarin Oriental 80 Columbus Circle www.mandarinoriental.com/newyork) 35층 로비로 가면 두 가지 식사 옵션이 있다. 먼저 호텔 로비라운지(The Lobby Lounge)는 아침을 비롯해 점심 저녁 애프터눈 티 등을 제공한다. 매주 목요일 오후 7~9시 사이에는 줄리아드음대 학생들이 재즈 공연을 선사해 분위기를 더욱 돋운다. 메뉴는 아시안 퓨전 음식이 대부분이며 카테일 또는 커피 등도 준비돼 있다. 창밖으로 보이는 컬럼버스서클과 센트럴파크 뷰도 일상탈출에 한 몫 한다. 212-805-8800.

파인 다이닝(fine dining) 경험을 원한다면 로비 안쪽에 있는 '아시아(Asiate)'로 가라. 같은 퓨전 음식을 선사하지만 제대로 된 코스 요

리를 즐길 수 있다는 점이 로비라운지와 다르다. 저녁 7코스 테이스팅 메뉴(135달러) 브런치 코스 메뉴(54달러) 등이 있다. 212-805-8881.

여유있게 차 한잔을

◆호텔아메리카노

첼시 하이라인공원 아래에 있는 호텔아메리카노(Hotel Americano 518 W 27th St www.hotel-americano.com)는 미니멀한 디자인으로 눈을 사로잡는다. 호텔 1층에 있는 레스토랑 '아메리카노(The Americano)'는 식사도 좋지만 차 한잔하기에 적당한 분위기. 높은 천정에 탁 트인 유리창이 시원시원하다. 햇살을 받으며 티타임을 즐기기에 제격인 곳.

호텔 루프탑으로 자리를 옮기면 '아르티코 레스토랑 앤 라운지(Artico Restaurant and Lounge)'가 있다. 여기서는 차보다는 칵테일이나 와인 등을 즐기기에 좋다. 시원하게 보이는 맨해튼 전경은 물론 회색으로 모던하게 꾸민 인테리어가 정갈하다.

◆더인



편안하고 아늑한 분위기를 원한다면 이 곳으로. 유니온스퀘어 인근에 있는 '더인 앳 어빙(The Inn at Irving)'은 따뜻한 가정집처럼 꾸며놓아 나긋나긋한 오후를 보내기에 적합한 곳이다. 애프터눈 티 서비스를 5코스(40달러)에 제공하는 '레이디 멘들스(Lady Mendl's)'는 티타임을 좋아하는 사람들에게 적격이다. 빅토리안 스타일로 꾸며놓은 인테리어에서 차를 제대로 즐길 수 있다. 브라이덜 샤워나 미니 웨딩 등으로도 자주 사용되는 곳. 예약 필수다. 212-533-4466.

◆세인트레지스

미드타운 5애브뉴에 있는 세인트레지스(St. Regis 2 E 55th St www.stregisnewyork.com)호텔 '킹 콜 바(King Cole bar)'에서는 아르누보 양식으로 그려진 화가 맥스필드 패리시의 그림 아래에서 차를 즐

길 수 있다. 대형 벽화에서 풍기는 시간의 흔적을 감상하며 차향기를 맡아보자.

세인트레지스 블렌드 골든 아삼(Golden Assam) 키문(Keemun) 매트 해터스 티파티(Mad Hatter's Tea Party) 등 약 30가지의 차 종류에서 고를 수 있는 것 또한 이 곳의 장점. www.kingcolebar.com.

지인들과 스위트룸 파티를

◆노매드호텔

셰프 대니얼 험이 운영하는 레스토랑도 잘 알려져 있지만 노매드호텔(NoMad)만의 독특한 분위기가 잘 나타난 스위트룸에서 간단한 파티를 즐기는 것도 추억거리가 될 것. 노매드호텔에는 스위트(Suite 725스퀘어피트) 노매드스위트(NoMad Suite 1100스퀘어피트) 스위트 로얄(Suite Royale 실내 1100 테라스 700스퀘어피트) 등 3가지 옵션이 있다. 노매드호텔 스위트룸의 특징은 베이윈도(bay window)가 있어 이국적인 분위기를 더한다는 것. 테이블 소파 커튼 등이 클래식하면서도 동시에 모던한 느낌을 자아낸다. 스위트의 경우 1박에 600달러 정도. 지인들과 모여 할러데이 맞이 프라이빗 파티를 즐겨보자. 1170 Broadway www.thenomadhotel.com.

◆엠페이어호텔

링컨센터 인근에 있는 엠페이어호텔(Empire Hotel)은 결혼 전 총각 파티(Bachelor's Party) 등으로 애용되는 곳. 드라마 '가십걸'에도 등장해 화제를 모았다. 딜럭스 스위트룸 중 가장 저렴한 곳은 1박에 560달러가량. 5~10명은 충분히 수용할 수 있는 크기며 루프톱 풀 데크도 있어 풀장을 애용할 수도 있다. 코너스위트룸(Corner Suite 448스퀘어피트)의 경우 링컨센터가 한 눈에 보이는 뷰도 제공할뿐더러 호텔이 주는 세련된 분위기가 이용객들의 마음을 사로잡는다. 212-265-7400. www.empirehotelnyc.com.

◆로열튼호텔



모건스호텔그룹의 로열튼호텔(Royalton)은 로프트(Loft 380스퀘어피트)나 알코브스위트(Alcove 430스퀘어피트)처럼 조그만 공간에서부터 펜트하우스A,B,C(800~1700스퀘어피트)와 같은 큰 공간도 마련하고 있다. 펜트하우스에는 여러명이 모여앉을 수 있는 긴 테이블도 있으며 널찍한 소파와 테라스가 있다. 대형 인원을 데리고 '체대로' 즐기고 싶다면 로열튼호텔로 향하길. 1박 기준 로프트는 420달러부터 펜트하우스는 1600달러부터 시작된다. 212-869-4400. www.morganshotelgroup.com.

핫초콜릿 페스티벌



겨울의 마지막 추억을 쌓는 1, 2월. 뉴욕을 사랑할 또 하나의 이유, 바로 핫초콜릿 페스티벌이 돌아왔다. 22년째 굳건히 자리를 지키며 뉴욕 커들의 차가운 마음을 따뜻하고 달콤하게 녹여주는 '시티베이커리 핫초콜릿 페스티벌'이 그 주인공이다. 2월 14일 밸런타인스 데이를 한 가운데에 두고 한 달 내내 시티베이커리(City Bakery, 3 W 18th St)에서 펼쳐지는 달콤한 유혹. 때론 소름 기칠 정도로 달게, 때론 머리 끝이 찡하도록 맵게, 때론 얼굴을 잔뜩 찌푸릴 정도로 쓰게... 28일 동안 28색으로 변신하는 핫초콜릿을 이 곳에서 만나볼 수 있다. 밸런타인스 데이에 연인의 마음을 사로잡을 핫초콜릿, 좀 더 공부해보자.

◆핫초콜릿 어찌 만드나=초콜릿을 면도하듯 깎아 만든 ▶초콜릿 셰이브(shave), 초콜릿을 통째로 녹인 ▶멜트(melt) 초콜릿, 그리고 가루로 만든 ▶코코아 파우더 등이 주재료가 된다. 이를 따뜻한 우유나 물에 섞어 만든 것이 바로 핫초콜릿.

◆핫초콜릿의 유래=핫초콜릿의 기원은 2000년 전으로 거슬러 올라간다. 마야인들이 만든 것으로 알려졌는데, 코코아 씨를 갈아서 걸쭉한 풀 형태로 만든 뒤 물이나 칠리 고추 등과 섞어 거품을 내 마셨다. 핫초콜릿이 본격적으로 인기를 얻기 시작한 시점은 16세기 스페인이 유럽으로 이 코코아와 코코아 음료 만드는 기구를 들여 오면서부터다. 곧 스페인 상류 계층은 이 음료에 매료됐고, 남아메리카에서만 코코아 콩이 생산됐기에 가격도 상당히 비싸서 스페인 왕실 신부지참금으로도 사용됐다고 전해진다. 지금의 달콤한 핫초콜릿은 17세기부터 등장했다.

◆세계인의 핫초콜릿=미국에서는 핫초콜릿에 마시멜로나 휘핑크림을 종종 얹어 디저트 음료로 마신다. 세계 각국에서는 핫초콜릿을 어떻게 마실까. 이탈리아에서는 옥수수 전분을 넣어 아주 걸쭉하게 만든 '초콜라타 덴사(cioccolata densa)'를 마신다. 유럽에서 핫초콜릿 역사가 가장 긴 스페인의 경우 아침 식사로 푸딩 같은 핫초콜릿에 추러스(Churros)를 찍어 먹는다고 한다. 프랑스에서는 버터·잼·꿀·너텔라 등을 바른 빵을 핫초콜릿에 담가 먹는 경우도 많다.

영화 리뷰

<어느 예술가의 마지막 일주일> 한 인간의 죽음이 이렇게 재미있어도 되나요?



인정하자. 이 영화의 제목만 보면 웬지 진지한 분위기의 예술 영화가 떠오르지 않나. 결론부터 말하면 <어느 예술가의 마지막 일주일>은 죽음에 대한 유머와 드라마가 있는 오묘한 영화다. 한 인간의 죽음을 이렇게 재미있고 예쁘게 그려도 되는 건지 싶을 정도다.

영화는 죽음을 맞이한 천재 음악가 나세르 알리 칸(마티유 아말릭)의 모습으로 시작한다. 그리고 거꾸로 죽기 마지막 일주일로 돌아와 칸이 침대에 누워 죽음을 기다리는 하루하루 이야기를 그린다. 죽음을 결심하고 누워있는 칸의 마지막 일주일은 그의 과거 여행기라고 볼 수 있다. 영화는 칸이 침대 위에서 돌아보는 지난 삶, 미처 알지 못했던 아내와 엄마의 비밀, 먼 미래 자식들의 이야기가 뒤섞여 전개된다.

영화가 죽음을 다루는 방식은 독특하다. 결코 무겁거나 어둡지 않다. 죽을 방법을 생각하는 칸의 모습, 칸의 엄마가 죽는 부분에서 등장하는 요상한 인물, 6일째 되던 날 칸을 찾아온 저승사자 등 죽음을 언급하고 있지만 웃음부터 터진다. 영화의 또 다른 재미는 죽음을 기다리는 칸이 회상하는 첫사랑에 대한 이야기다. 칸은 세상의 모든 감정을 음악으로 표현하는 예술가로 인정받았지만 사랑에는 실패했다. 이란(골쉬프테 파라하니) 아버지의 반대 때문에 결국 두 사람은 헤어지고, 실연의 상처는 칸의 예술을 완성시킨다. 하지만 그 이후 음악은 더 이상 칸에게 즐거움이 아닌 고통을 준다. 예술은 살렸지만 목숨은 잃게 만드는 첫사랑의 기억이 인상적이다.

<어느 예술가의 마지막 일주일>은 마르잔 사트라피 감독의 일러스트 작품인 <자두치킨>을 원작으로 한다. 마르잔 사트라피 감독과 빈센트 파로노드 감독은 애니메이션 <페르세폴리스>(2007)에 이어 공동작업으로 이 영화를 완성했다. “우리는 뭔가 다른 화면을 보여주고 싶었다”는 사트라피 감독의 말처럼 마치 상상 속에서나 존재할 법한 이미지가 가득하다. 특히 화려한 색채의 애니메이션과 흑백의 그림자 애니메이션, 컷 만화 등을 삽입해 다양한 볼거리를 제공한다.

마르잔 사트라피 감독과 빈센트 파로노드 감독이 구현한 독특한 화면이 눈길을 사로잡는다면 샹송에서 탱고, 재즈, 클래식, 바이올린 독주에서 협주, 피아노와 관현악곡까지 다채로운 음악은 귀까지 만족시킨다. 여기에 담뱃불 타들어가는 소리와 눈 내리는 소리, 바람이 부는 소리 등 귓가를 자극하는 소리의 향연을 즐길 수 있다.

영화를 온전히 이끄는 것은 프랑스 국민 배우 마티유 아말릭의 연기다. 그는 인생에서 바이올린과 사랑이 전부인 천재 예술가 나세르 알리의 절망, 환희, 공포의 순간을 온몸으로 표현해내며 강한 인상을 남긴다. <어느 예술가의 마지막 일주일>은 영상과 음악, 유머와 비극이 잘 버무려진 영화라고 할 수 있다. 누구에게나 털어놓지 못한 비밀을 듣는 것 같은, 한 편의 어른 동화를 보는 기분이다.

<Frozen> 음악과 영상이 눈과 귀를 사로잡다



이 영화를 소개하자면 서로가 최고의 친구였던 공주 자매 ‘엘사’와 ‘안나’. 그 중 언니 ‘엘사’에게는 모든 것을 얼려버리는 신비로운 힘이 있다. 어느 날, ‘엘사’는 신비로운 힘 때문에 안나를 다치게 하고, 두려움으로 안나를 피한 채 혼자 방에서만 생활한다. 엘사와 안나가 성인이 된 어느 날, 갑작스런 사고로 왕과 왕비가 목숨을 잃는다. 그리고 엘사가 여왕의 자리에 오르게 된다. 오랜만에 방을 나와 사람들 앞에 선 엘사는 그만 신비로운 힘을 통제하지 못해 들똥이 나고 만다. 자신의 힘이 두려워진 엘사는 왕국을 떠나고, 안나는 언니를 다시 되찾기 위해 여정을 떠난다.

왜 봐야 하나면 71회 골든글로브 최우수 애니메이션상을 수상하고 아카데미 시상식에서도 최다부문에 노미네이트 된 애니메이션이다. <겨울왕국>의 가장 큰 장점은 보는 재미와 듣는 재미를 모두 충족시킨다는 점. 북유럽의 환상적인 설원과 오로라를 생생하게 스크린에 구현해 낸 영상미와 3D 기술로 만들어진 캐릭터들의 세세한 움직임은 단연 돋보인다. 여기에 뮤지컬 애니메이션답게 명곡으로 이뤄진 OST는 영화를 더욱 풍성하게 만드는 역할을 한다.

어느 장면이 제일 좋냐면 <겨울왕국>은 안데르센의 명작동화 ‘눈의 여왕’을 모티브로 ‘사랑’을 이야기한다. 특히 영화가 그리는 건 어떤 상황에서도 가장 강력한 편이 되어주는 ‘가족’의 사랑이다. 자신의 신비스러운 힘이 동생을 다치게 할까봐 숨어서 지낸 언니와 그런 언니를 이해하지 못했던 지난날을 안타까워하며 언니를 다시 만나길 바라는 동생의 모험은 원작과는 또 다른 감동을 전한다. 엘사와 안나 자매의 우애와 성장, 그리고 진정한 가족애를 보여주는 <겨울왕국>은 가족관객의 공감대를 받기 충분하다.

아쉬운 점을 꼽자면 자매의 우애와 말괄량이 안나를 옆에서 지켜주는 크리스토프의 사랑은 이야기의 중요한 요소로 흥미롭게 진행된다. 여름을 사랑하는 눈사람 올라프와 크리스토프의 절친 순록 스�벤은 웃음을 담당하는 캐릭터로 극에 활력을 불어넣는다. 다만, 이웃나라 왕자 한스와 대머리 백작 등 왕국을 빼앗으려는 악당 캐릭터의 명분이 명확하지 않고 급히 해피엔딩으로 마무리 된다는 느낌이 강하다. 더불어 악당도 충분히 사랑받을 수 있는 요즘, 매력이 떨어지는 두 캐릭터들이 다소 아쉬움을 남긴다.

제공 : <한국 최대 영화뉴스채널! 맥스뉴스>
이지영 기자 jylee@maxmovie.com

맥스무비

드롭박스 사용법에 대해 알아보자!

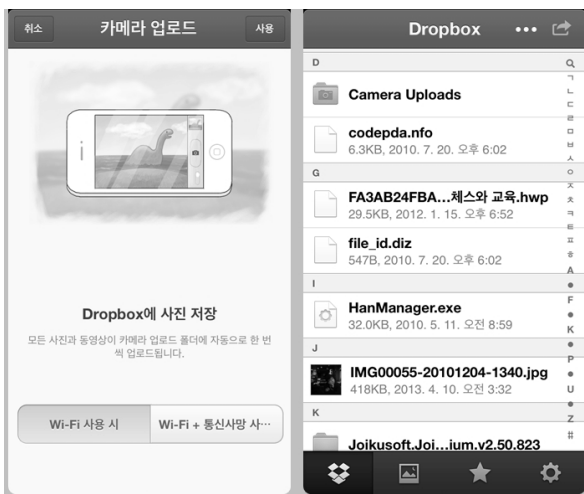


Dropbox

All your photos, videos,
and docs anywhere

드롭박스는 클라우드 서비스의 원조다. 드롭박스의 창업자 Drew Houston은 USB 메모리 스틱을 이용해 파일을 보관하는 불편을 해소하겠다는 목표로 2007년 창업을 하고 드롭박스 개발을 시작했다. 세계 유명 벤처캐피탈로부터 많은 금액을 투자 받았으며, 2009년 애플의 스티브 잡스로부터 인수 제안을 받았으나 이를 거절한 것은 유명한 일화다. 3명의 창업자가 만들어낸 서비스는 현재 1억명 이상의 사용자를 보유하고 있으며, 연간 7억 달러(5500억원)의 매출을 기록하고 있다. 2011년에 40억 달러의 기업가치를 평가 받았으며 지금도 지속적으로 성장하고 있다. 단순 웹하드 서비스에서 클라우드 개념으로 진화시키고, 세계적인 클라우드 비즈니스를 창출해내고 있는 드롭박스에 대해 알아보자.

드롭박스는 서로 다른 기기에서 파일을 공유하는 웹하드 서비스로, 신규 계정을 생성하면 2GB의 용량을 무료로 이용할 수 있다. 유료 서비스를 통해 용량을 늘리거나 친구 추천 또는 각종 프로모션을 통해 용량을 추가할 수 있다. 드롭박스의 가장 큰 장점은 PC, iOS, 안드로이드, MAC, 리눅스 등 모든 운영체제에서 사용할 수 있다는 것이다. 최근 늘어나고 있는 클라우드 서비스는 OS 및 기기 별로 서비스를 지원하지 않는 경우도 있고, 불안정한 서비스로 곤란한 경우가 발생하기도 한다. 드롭박스는 해외 서버를 사용하기 때문에 다른 서비스에 비해 조금 느릴 수는 있지만 다양한 어플리케이션과의 연동성이나 보안성 및 안정성이 매우 우수하다.



로그인하면 스마트폰의 사진과 동영상을 자동으로 업로드할 수 있는 메뉴가 나온다. 무제한 데이터 요금제를 사용하면 자동 업로드 기능

을 사용해도 상관 없지만, 그것이 아니라면 Wi-Fi 에서만 자동 업로드 하도록 설정하는 것이 좋다. 배터리 소모의 문제도 있으므로 원하지 않으면 자동 업로드 기능을 비활성화 시켜라. 사진이나 동영상은 나중에 원하는 것만 선택하여 업로드 할 수 있다.



SNS로 공유할 수 있고, 스마트폰에 설치된 다른 어플리케이션들과 호환이 가능하다.

데스크탑이나 태블릿 PC에서 드롭박스를 사용하고 있다면, 기존 드롭박스 서버에 올려진 자신의 파일 리스트를 볼 수 있다. 드롭박스는 문서, 이미지, 동영상 등 일반적으로 많이 사용되는 파일에 대한 리더 기능을 기본적으로 제공한다. 따라서 PDF파일이나 MS-Office 문서를 드롭박스에 올려놓으면 스마트폰을 통해서 바로 확인할 수 있다. 문서에 대한 편집 기능은 지원하지 않지만, 외부 앱에 대한 호환성이 높으므로 다른 앱과 연동하여 편집 기능을 사용할 수 있다. 동영상, MP3 등 멀티미디어 파일도 재생할 수 있어 자신이 좋아하는 음악이나 영상 파일을 드롭박스에 올려놓으면 언제 어디서든 볼 수 있다. 사진, 문서, 동영상 등 자주 사용하는 파일에 대한 내장 리더 기능을 제공한다.

드롭박스는 다양한 공유 기능을 지원한다. 파일을 선택하면 서버에서 자신의 스마트폰으로 다운로드가 된다. 파일에 대한 링크를 생성하여 SNS나 메일, 문자 메시지를 이용해 다른 사람과 파일을 공유할 수도 있다. 지정한 폴더를 다른 사용자와 공유할 수도 있다.

좋은 점!

- 운영체제가 다르더라도 파일을 공유할 수 있다
- 뛰어난 보안성과 안정성
- 프로그램을 설치하지 않아도 웹을 통해 접근이 가능하다

나쁜 점!

- 무료로 제공하는 기본 용량이 적다

원조는 확실히 다르다. 드롭박스는 난무하는 클라우드 서비스들 중에서도 가장 기본에 충실하면서도 변화하는 트렌드에 빠르게 발 맞추어 가고 있다. 다른 서비스에 비해 기본적으로 제공하는 용량은 부족하지만, 자신의 중요한 파일을 안정적으로 보관하고 싶다면 반드시 사용해야 할 서비스이다.

스키는 가라, '스노 튜빙'으로 겨울 추억 만들기



뉴저지, 뉴욕 일원을 급작스레 덮친 폭설로 교통은 붐비지만 겨울 스포츠를 즐기는 사람들에게 눈소식은 곧 희소식이다. 일 년에 몇 번 안 되는 '눈놀이' 기회를 놓칠 수 있으라.

그런데 막상 떠나려고 하면 스키를 타자니 누구는 스노보드를 타고 싶어하고 누구는 초보 누구는 중급자 또 누구는 상급자라서 '다함께' 즐기기가 여간 힘들다. 그런 경우를 위해 '스노 튜빙(Snow Tubing)'을 소개한다. 스노튜빙은 말 그대로 튜브(Tube)를 타고 눈이 쌓인 언덕을 내려오는 것. 그냥 튜브에 앉아 몸을 맡기면 되기 때문에 남녀노소 구분 없이 누구나 즐길 수 있다는 게 장점이다. 또 여러 튜브를 엮어 단체로 타거나 대형 튜브에 몇명이 함께 타는 재미 또한 일품. 그럼 스노 튜빙 어디로 갈까. 뉴욕시 일원에 있는 곳을 몇 군데 소개한다.

◆'전국 최대' 포코노(Poconos)

포코노에 있는 캐멀백마운틴리조트(Camelback Mountain Resort)는 무려 42개 레인을 갖춘 '대형 스노 튜빙장'이다. 전국에서 가장 큰 규모인 이 곳은 싱글튜브와 더블튜브 등 다양한 옵션 또한 마련돼 있어 가족과 커플들에게도 인기가. 3시간 세션이 30달러 오전 9시와 10시 밸류 세션은 20달러다. 더군다나 주중에는 25달러에 시간은 무제한으로 탈 수 있다. 570-629-1661(교환 1). www.skicamelback.com/snow-tubing-poconos.aspx.

◆'튜빙과 저녁식사를' 고어마운틴(Gore Mt)

노스크릭에 있는 고어마운틴은 800피트짜리 튜빙 슈트(chute.레인)를 마련해놓고 있다. 오전 11시부터 오후 9시까지 운영된다. 이 곳의 장점은 20달러에 제공되는 'Gore's Friday night'패키지. 2시간 튜빙과 저녁 식사를 포함하고 있는 저렴한 가격이 인기를 끈다. 평상시엔 2시간 튜빙에만 17달러. 뉴욕시에서 4시간 거리에 있으며 맨해튼 포트오소리티에서 '애디온덱 트레일웨이' 버스를 타면 버스 티켓과 리프트 티켓 패키지를 구매할 수 있다. 518-251-2411. goremountain.com.

◆'가깝고 저렴' 텍시도리지(Tuxedo Ridge)

허드슨밸리에 있는 이 곳은 목~일요일 운영하며 목~금요일은 1인 당 15달러 토~일요일은 25달러다. 이 곳의 장점이라면 뉴욕시와 가까운 거리에 위치한다는 점. 한 시간 정도 떨어져 있어 가깝다. 예약 필수.

포트오소리티에서 출발하는 '쇼트라인버스(shortlinebus.com)'을 타면 스노 튜빙 할인 티켓을 받을 수 있다. 스키를 탈 경우에는 리프트 할인 티켓으로 대체된다. 또한 펜스테이션에서 기차를 타고 'Tuxedo NY'역에서 내리면 무료 셔틀버스가 있다. 845-351-1122. www.tuxedoridge.com.

◆'튜빙과 워터파크' 그리픽(Greek Peak)

그리픽에 있는 스노 튜빙 파크에는 10개 슈트가 마련돼 있다. 컨베이어를 타고 꼭대기로 올라가 튜브에 앉아 내려오기만 하면 된다. 5시간 티켓이 25달러로 시간 대비 가격 또한 저렴하다. 이 곳의 장점은 여러 가지 패키지 옵션을 제공하는 것. '튜브&스플래시'는 튜빙과 리조트 내 '캐스케이즈 워터파크(Cascades Indoor Waterpark)'를 함께 즐길 수 있는 옵션. 오후 3~5시에는 튜빙을 하고 5~7시에는 워터파크에서 놀면 된다. 실내 워터파크는 연중 화씨 84도 수온을 유지하며 500피트짜리 물 미끄럼틀 웨이브풀(wave pool) 핫 탭(hot tub) 등이 마련돼 있다. 주중에만 제공되는 패키지다. 35달러. 튜빙과 썰매를 함께 즐길 수 있는 '라이드&슬라이드'는 주중 20달러 '튜빙&스키 배우기'는 스키 강습 20% 할인을 제공한다. 800-955-2754(교환 6440). greekpeakmtnresort.com.

◆'인원 수용 1위' 마운틴크릭(Mountain Creek)

뉴저지에 있는 마운틴크릭 또한 최근 리노베이션을 거친 튜빙 파크가 마련돼 손님들을 맞이하고 있다. 이 곳은 30 레인에 이르는 크기로 잘 알려져 있으며 한 시간에 수용할 수 있는 튜버(Tuber)만 해도 100명이다. 가격은 1시간에 1인 당 20~25달러. 또한 가족을 위한 'Family Tubing Night'이 있어 4~6명 가족이 59달러로 30분 동안 튜빙을 즐길 수 있다. 뉴욕시에서 3시간 30분 거리 코틀랜드에 있다. 973-827-2000. mountaincreek.com.

◆'1000피트 길이' 헌터마운틴(Hunter Mt)

각 1000피트 길이에 이르는 슈트 9개가 마련된 곳. 높은 곳에서 오랫동안 내려오는 스릴을 좀 더 길게 만끽하고 싶다면 이 곳으로 가길. 금요일 밤 단체 패키지를 통해 4명이 52달러에 입장 가능하다. 또한 '생일 파티' 패키지로 1인 당 20달러에 튜빙 소다 핫도그 케이크까지 한번에 즐길 수도 있다. 튜빙이 지겨워질 때쯤은 스키에 도전해볼 수도. 튜빙 티켓을 가져가면 스키 강습 할인을 받을 수 있다. 헌터마운틴 내에 있는 zip-라이닝(zip-lining) 등 또한 추억에 남는 도전이 될 것. 800-486-8376(교환 2200). www.huntermtn.com.

◆'공원에서 튜빙을' 토마스 불 파크(Thomas Bull Park)

몽고메리에 있는 토마스 불 메모리얼 파크는 800피트 길이에 12 레인을 갖추고 있다. 리프트를 타고 꼭대기로 올라가 내려오기를 무한번 복할 수 있는 곳. 가격도 저렴하다. 90분 세션에 오렌지카운티 거주자들은 13달러 비거주자는 18달러다. 금~일요일 동안 운영한다. 튜빙 외에도 아이스 스케이팅 크로스컨트리 스키 어린이 썰매 등을 무료로 이용할 수 있다는 것이 장점. 다만 장비는 본인 것을 가져가야 한다. 845-615-3830. www.orangecountynyparks.com.

어둠도 선물입니다

여러분은 빛 공해 (Light Pollution)에 대해 들어 보셨나요? 소음 공해나 자동차 매연 공해 등은 익숙하지만 빛 공해는 상대적으로 잘 알려지지 않았습니다. 빛 공해는 말 그대로 빛 때문에 생기는 공해 현상을 가리키는 말입니다. ‘빛도 공해가 되나?’ 라고 생각하실지 모르지만, 오늘날 빛으로 인한 공해는 전세계적으로 매우 심각한 상황입니다.

물론, 이 말은 자연적인 빛 보다는 주로 인간이 만들어 낸 전기 빛에 과도하게 노출됨으로 일어나는 문제를 가리키는 말입니다. 전세계적으로 불필요하게 전기 불을 켜서 낭비되는 피해액이 연간 45억 달러라고 합니다. 미국에서 쓸모 없는 곳에 켜져 있는 전기 때문에 연간 6백만 톤의 석탄이 필요하다고 합니다. 과도한 전기 사용이 환경 파괴로 이어지는 것입니다.

실제로 도심지에 가면 밤이 되어도 환하게 불이 켜져 있습니다. 어두워야 할 밤에 불이 켜져 있으면, 그것으로 인한 생태계의 파괴가 엄청납니다. 자라야 할 식물이 제대로 자라지 않고, 마찬가지로 밤에 움직여야 하는 곤충들도 죽게 되면서 자연생태계가 파괴되는 것입니다. 사람들이 직접 겪는 고통도 큼니다. 사람 몸에는 밤에만 형성되는 멜라토닌이라는 호르몬이 있는데, 이 멜라토닌은 빛이 있는 곳에서는 생성이 되지 않습니다. 그래서 밤 시간에도 불빛에 계속 노출이 되어 있거나 밤 늦게까지 컴퓨터나 스마트 폰을 사용할 경우, 몸에 형성되어야 할 멜라토닌이 사라지면서 면역체계가 떨어지게 됩니다. 또한, 장기간 이런 생활이 반복되면 불면증은 물론, 두통, 우울증, 심근경색, 심지어 암까지 유발한다고 합니다.

이처럼, 우리가 세상을 살아가면서 낮은 낮처럼, 밤은 밤처럼 보내는 것은 참 중요한 일입니다. 밤을 낮처럼, 낮을 밤처럼 보낼 때 문제가 발생합니다. 하나님의 첫번째 창조물이 바로 빛이었습니다. 그 빛을 보시니 참 좋으셨습니다. 하지만 하나님은 어둠을 없애 버리지 않으셨습니다. 빛과 어둠을 나누셨습니다. 그리고 빛은 낮을 위해서 존재

하고, 어둠은 밤을 위해서 존재하게 하셨습니다. 창조 이전의 어둠은 그냥 쓸모 없는 어둠일 뿐이었는데, 이제 어둠이 존재의 이유가 생긴 것입니다. 역할이 주어진 것입니다.

사람들은 모두 자기 인생에 어둠이 없었으면 좋겠다고 생각합니다. 그 캄캄한 힘든 어둠의 시간, 그 고난의 시간은 내 삶에 없거나 빨리 지나가기를 바랍니다. 그러나 ‘언제 이 어둠의 시간이 끝나려나’ 하면서 불평만 한다면, 그 어둠의 시간은 그저 아무 쓸데 없는 시간이 되고 맙니다. 하지만, 우리가 그 어둠의 시간을 성찰의 시간으로 삼거나, 다음을 준비하는 회복의 시간으로 여긴다면, 그 어둠은 이제 존재의 이유가 생깁니다. 역할이 주어지는 것입니다.

돌아가신 저의 아버지께서는 녹내장으로 시력을 거의 잃고 몇 년간을 어둠 속에서 사셨습니다. 한 쪽 눈은 완전히 실명이었고, 남은 한 쪽 눈도 아주 희미하게 보이셨습니다. 그 기간이 아버지에게 얼마나 힘든 시간이었는지, 곁에서 지켜보는 저는 느낄 수 있었습니다. 하지만 그 기간은 아버지와 저의 인생에 선물과 같은 시간이기도 했습니다. 아버지의 눈이 되어 집과 병원을 오고 가는 그 길 위에서, 아버지는 저에게 많은 이야기를 들려 주셨습니다. 그 때 저는 깨달았습니다. 아버지께서 이제까지 보지 못했던 것들을 보기 시작했다는 것을... 어둠은 아버지에게 새로운 것을 볼 수 있는 눈을 허락한 것입니다. 어둠이 있고 밤이 있기에 우리는 잠을 자고 쉴 수가 있습니다. 하루 동안 자신의 잘못을 돌아볼 기회도 됩니다. 그 후에야, 우리는 다시 밝은 아침을 맞이할 수 있습니다. 이것을 깨달을 때, 우리는 어둠과 밤을 우리의 삶에 불필요한 없어서는 안 되는 소중한 것으로 받아들여지게 됩니다. 잊지 마십시오. 어둠도 하나님의 선물입니다.

세상의 빛 세빛교회
손태환 목사



세상의 빛

세빛교회

Sebit Church

선교, 일상이 되다.

주일예배 : 주일 오후 2시, 주일학교 예배 : 오후 2시

세빛한국학교 : 금요일 오후 6시

424 Garretson Road, Bridgewater, NJ 08807 / Tel.908.229.2966 / www.sebitchurch.org

담임목사 : 손태환

교역자 : 이학호, 최진하, 이지만



“거절할때와 말아야 할때”

배고픈 사람이 음식을 거절할수 없고 심히 목마른 사람이 물을 거절하는것은 절대로 쉬운일이 아니다. 그러나, 배고픔과 갈증이 아무리 심해도 그것을 거절해야 하는 상황에 있다면 그렇게 할수 있어야하는것이 그리스도인이다. 성경에도 많은 사람들이 거절해야 할때 거절하지 못해서 죄를 짓고 상처를 주는것을 볼수 있다. 아담은 하와가 건네준 선악과를 거절하지 못하여 먹고 하나님앞에 죄를 저질렀다. 아브라함은 약속의 자녀를 기다리지 못하고 아내의 권유를 거절하지 못하고 첩과 동침하였다. 가룟유다는 돈을 뿌리치지 못해서 예수님을 팔아넘기는 자가 되었다.

죄는 우리가 목마를때 마시고 싶은 물과같이 다가올때가 많다. 그러나, 그 죄의 물을 단호히 거절할때 하나님과의 믿음의 의리를 지키게 되는 것이다. 삶가운데보면 거절하지 못하여 믿음을 저버리는 경우가 많은데 당신의 삶가운데에 믿음을 지키기 위해 거절해야 하는데 가장 거절하기 힘든때가 언제 인가? 사람마다 다르겠지만 악한 마귀는 내가 어떤것을 거절하지 못하는것을 잘 알고 그것을 내밀때가 많다.

예를들면, 나에게 술,담배 같은것들로 다가오지 않는다. 다 거절할수 있으니까. 나같은 직업을 가진 사람에게는 주로 눈에 보이지 않는것들로 다가온다. 은밀한것들. 다른 사람들의 눈에 띄지 않게 죄를 지을수 있는 그런것들, 그래서 목사들이 죄를 지으면 큰 사고친다. 하나님의 사람은 거절할 것이라면 깨끗히 용감하게 거절할줄 알아야 한다. 단번에 하지 못하면 결국 마음이 끌려가게 된다.

가슴쿵쿵한 개 이야기를 읽게되었다. 한국의 한 시골집에서 불이났다. 소방관이 불을끄다가 줄에 매여있는 몇마리의 개를 발견하여 구조하게되었는데 한마리의 어미개와 한마리의 강아지였다. 한마리의 강아지는 이미 죽은상태였고 웅크리고 있는 어미개를 들어 안으려는데 소방관을 깜짝 놀라게 한 광경이 일어났는데 어미개가 작은 강아지 한마리를 품에 안고 있었던것이다. 다행히 두마리다 살아있었지만 어미개는 털이 거의 다 새까맣게 타있었고 강아지는 멀쩡하였다.

불을 다끄고 나서 주인에게서 더 놀라운 이야기를 들었는데, 그 강아지와 어미개는 남남이라는것이다. 둘다 다른곳에서 따로 데려온지 얼마되지 않았다는 것이다. 그 어미개는 비록 자신의 새끼는 아니지만 본능적으로 새끼를 품에 안아 몸을 웅크리고 자신의 털이 타들어가도 꿈쩍도 하지 않은것이다. 어떻게 그 어미개는 불가운데서 도망가는것을 거절하고 그곳에서 강아지를 지켰는지 감동이 되었다. 이런모습을 보면 정말 동물이 우리의 선생인것 같다.

누군가가 당신에게 목숨을 바칠 수 있다면 여러분은 그 사람을 어떻게 대우하겠는가? 과거에는 건달들이 무식했지만 의리하나만은 대단했다고 한다. 형님을 위해, 동료들을 위해 자신의 목

숨까지 기꺼이 바칠수 있었기 때문이다. 나는 이세상을 살아가면서 자신이 생명까지 헌신할수 있는 가치있는 사람을 만난다는것은 그사람에게 있어서 큰 축복이라고 생각한다. 함께 다니는 사람, 주위에 늘 같이 관계를 가지고 있는 사람들보면 대개 이들이 어떤 관계인가 안다. 서로를 이용해 먹는 사람인지, 목숨까지 바칠수 있는 관계인지 알수 있다. 자신의 주위에 있는 사람들을 한번 생각해 보라. 당신을 만나고 있는것에 큰 가치를 두고 있는 사람들인가?

성령 아직 그런사람이 없다고 해도 슬퍼할 필요가 없다. 우리에게 이미 자신의 생명을 주신 예수님이 계시기 때문이다. 예수님은 하늘에서 죄인된 인간을 구속하기 위해 찾던 적임자였다. 인간의 죄를 대신 짊어지기 위해서는 죄없는 자가 필요했지만 지상에는 죄없는 사람을 찾을수가 없었고 하나님은 삼위일체 하나님중 그의 아들에게 제안하셨다. 예수님은 그 제안을 거절하지 않으시고 받으셨고 인간의 몸으로 성육신하시며 인류의 죄를 대신 짊어지고 어린양처럼 제물이 되어 주셨다. 십자가도 거절하지 않으시고 달려주셨다.

아무런 죄도 없으신 분이 왜? 그분에게 여러분과 내가 너무나 가치있는 사람이기 때문이었다. 예수님은 당신에게 큰 가치를 두고 계시다. 그래서 목숨도 거절하지 않으시고 주셨다. 지금 우리는 그 생명으로 인하여 살아가고 있지만 얼마나 많은시간 예수님의 제안을 거절하고 있는지 모른다. 그 제안이 무엇인가?

‘거절하지 말라’ 이다. ‘부르시는 주님의 음성을 거절하지 말라. 예수의 피 묻은손 거절하지 말라. 가난한 자들의 내미는 손을 거절하지 말라. 도움을 필요로 하는손 거절하지 말라. 기도하자 내미는 손 거절하지 말라. 사랑하자 내미는 손 거절하지 말라. 이 모든것들을 통해서 주시려는 은혜 거절하지 말라’ 이다.

“주께로 한걸음씩 왜 가지 않느냐 너의죄 자복하고 그 앞에 나가라 한걸음씩 한걸음씩 주께나오라 주님께 아뢰이면 너복을 받으리라 값없이 주는 은혜 너 거절말아라”

뉴저지 건강한 교회
김형일 목사

누군가의 **생명**과
 풍성한 **삶**을 위하여

1+

www.chanyang.org



15 Cedar Grove Lane, Somerset, NJ 08873
 교회 732.805.4050 Fax 732.805.0403
 어린이청소년교회 www.cynamu.org

복음과 사랑을 전파하는 교회

에리자베스 한인교회
 The Korean Presbyterian Church of Elizabeth
www.ekpch.org

보라 내가 새 일을 행하리니
 이제 나타낼 것이다.
 (이사야 43:19)

담임목사: 소재신

교회 활동 목표

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제
 열심있는 전도/정성어린봉사

T. 908-354-8488
F. 908-354-4748
 700 Bayway Ave., Elizabeth, NJ 07202



초대교회의 건강함을 담고싶은 가정같은 교회
 뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

뉴저지 건강한 교회
New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

주일예배: 1:00 PM (1부), 2:30 PM (2부)
주일학교: 2:30 PM
새벽예배: 월-금 6 AM
금요찬양기도회: 매주 금요일 8:00 PM

매일예배: www.facebook.com search: 뉴저지건강한교회
 무료악기레슨(색소폰 & 플루트): 주일오후 5시
 (연습시간은 변경될수 있습니다)

담임목사: 김형일 James H Kim

2815 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817
 Tel. 646-821-3445 E-mail: njhc704@gmail.com

더불어 살아가는
도라희집

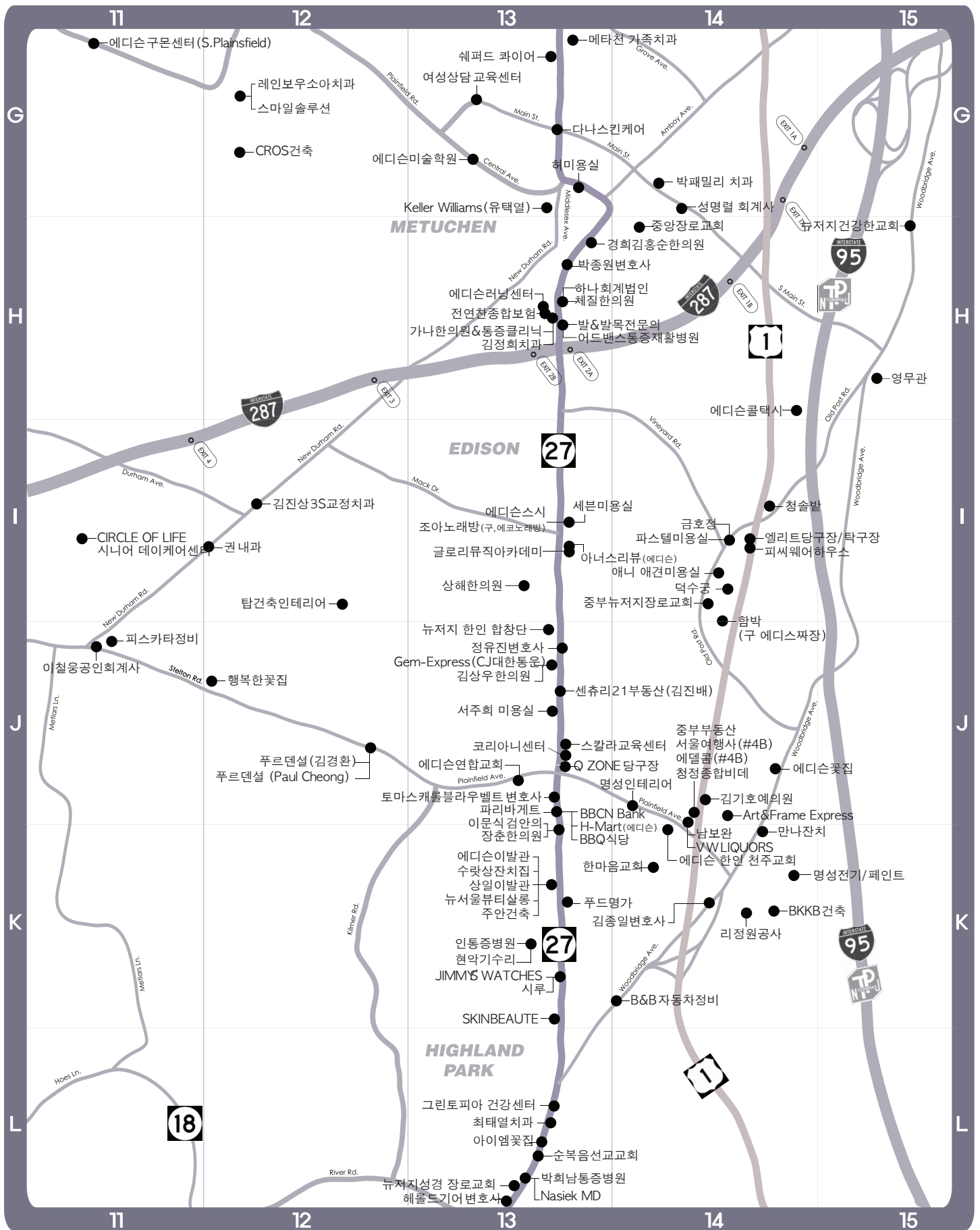
여성상담교육센터
 Woman's Counseling & Education Center

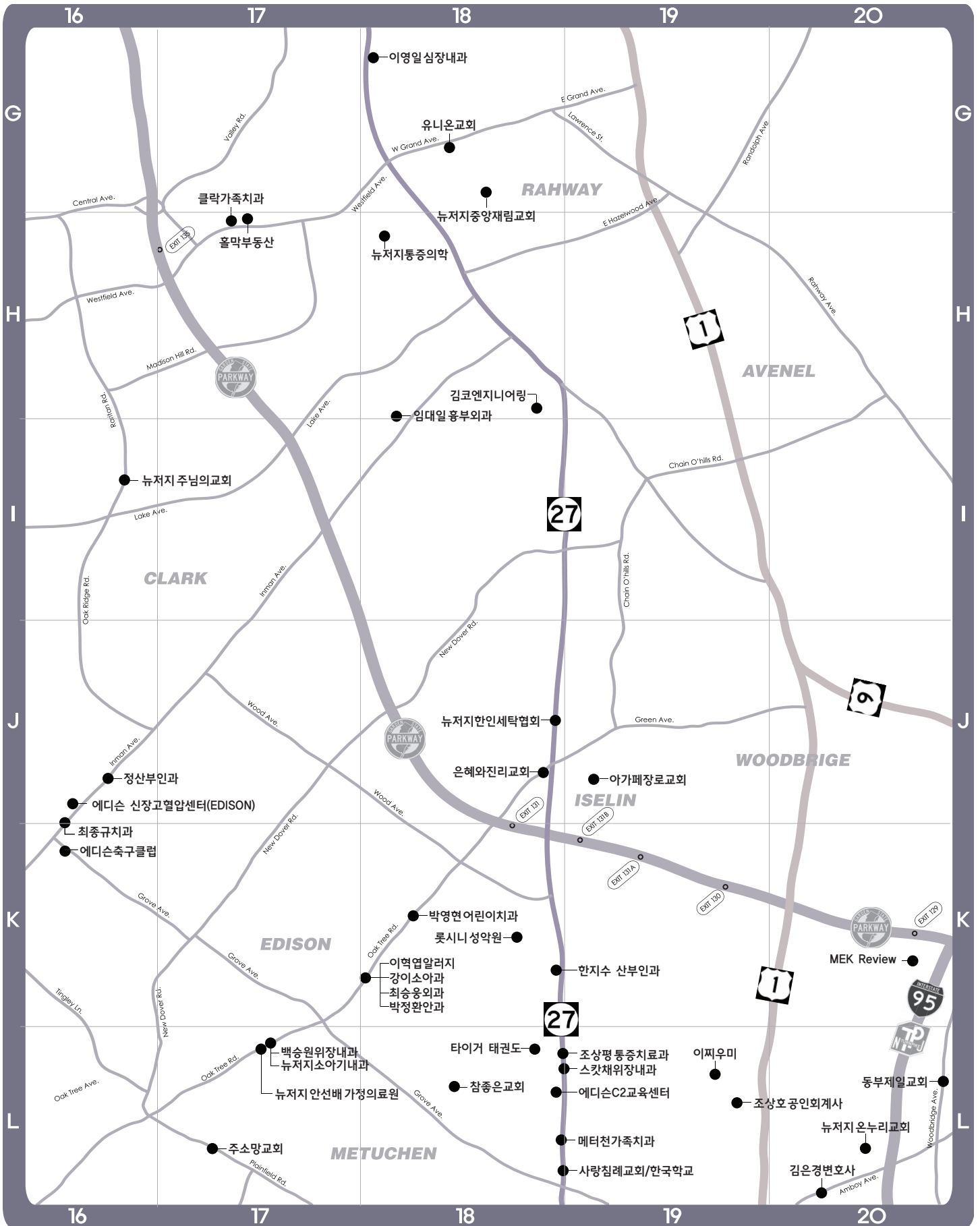
▶ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
 ▶ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
 ▶ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

소장: 배임순 목사

272 Main St. 2nd F1
 Metuchen, NJ 08840
 Tel: 732.321.0808
 Email: wcecbae@hanmail.net
www.womancounsel.com







중부 뉴저지 업소전화번호

**가장 효과적인 중부 뉴저지 업소 광고!
오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!**

중부뉴저지가이드는 뉴저지 중부지역의 모든 업소정보가 새롭게 업데이트되어 매월 각 가정으로 배달됩니다.

문의: 전화 732-469-4740 / 팩스 732-469-4741
이메일: cnjguide@gmail.com



가구			삼일유클러한 교회	732-254-1207	D6	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2
케이시소프스 인테리어	732-968-3236	D3	생명나무 교회	908-420-9124	C5	스텔라 미용실	732-422-4747	D5
건강			생명샘 교회	732-239-5178	E6	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
워터닥터	732-972-4510	B7	세계로 교회	908-766-9250	E1	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
자바프로 커피	732-246-3232	D5	세빛교회/한국학교	908-229-2966	F2	허 미용실	732-548-4823	G13
프린스턴 건강식품	609-279-1636	F6	순복음선교 교회	732-545-0101	L13	Skin Beaute	732-626-5045	K13
건축관련			시온성 교회	732-430-5217	C4	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	아가페장로 교회	732-283-3551	J19	Nail Time	732-972-3919	C7
들꽃조경	609-234-1838	F6	에리자베스한인 교회	732-248-7887	B2	US Nail	609-716-8881	F7
리정원공사	732-688-4373	K14	올네이션스 교회	609-395-7055	D7	변호사		
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	강병은 변호사	908-757-7745	D3
명성인테리어	732-331-4343	J14	유니온 교회	732-396-0444	G18	김은경 변호사	732-225-3510	L20
바울건축	732-539-4337	C6	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	김종일 변호사	201-579-3322	K14
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	박종원 변호사	201-585-0731	H13
우원건축	732-423-7393	C6	제일선교장로교회	732-991-4411	B6	박태성 변호사	732-422-3660	D5
주안건축	732-895-7854	K13	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	중부뉴저지그리스도의교회	732-205-0571	L17	정유진 변호사	732-662-7923	J13
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	중부뉴저지장로 교회	732-695-2099	B9	조재형 변호사	609-642-4488	F7
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중양연합감리교회	732-310-0022	I14	토마스캐롤라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
BKKB 건축	201-723-9573	K14	중양장로교회	908-272-1995	B2	헤룰스기어변호사	732-249-4600	L13
CROS 건축	732-586-2563	G12	즐거운 교회	732-882-3575	H14	병원		
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	찬양 교회	609-734-0110	F7	강이 소아과	732-549-7007	K18
Yours Home	732-266-1642	I14	참좋은 교회	732-805-4050	E4	김순겸 소아과	908-352-8383	B2
검도			참좋은 교회	908-307-7979	L18	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
영무관	201-725-7950	H15	프린스턴사랑교회	609-945-2552	F7	정 산부인과	908-561-0022	J1
성무관	201-387-2200	C6	프린스턴연합 교회	609-799-3400	F7	한지수 산부인과	732-603-2122	K18
공인 회계사			프린스턴한인교회	609-921-8895	E6	권 내과	732-287-2273	I12
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	프린스턴한인장로교회	609-799-3400	E7	김성배 신장내과	908-769-1440	B4
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	프린스턴한국순교자 성당	609-695-6300	K14	뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	한마음 교회	908-930-4299	K14	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2
이해정 공인회계사	609-919-9207	E7	한우리 교회	732-952-3500	B4	백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
하나회계법인	732-603-8877	H13	꽃집			스카트 채 위장내과	732-632-9777	L19
교회/천주교/한국학교			아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	이대우 내과	732-545-0202	D5
가득한 교회	908-912-6775	D2	현대가든 / 타워슬러	973-728-4700	C1	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	에디슨 신경과	908-757-6633	J16
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	노래방			김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	조아 노래방	732-248-8445	I13	김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	농장			박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	원저가든	609-922-1234	E7	중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 은누리 교회	732-661-9191	L20	당구장/탁구장			가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	경희김홍순 한의원	732-729-1075	H13
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	미용/이발			가나 한의원	732-321-1909	H13
뉴저지 충만 교회	732-887-5634	D6	7 미용실	732-287-5777	I13	장춘 한의원	732-287-8881	J13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	체질 한의원	732-548-2222	H13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	상해 한의원	732-248-3700	I13
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A6	상일 이발관	732-572-9449	K13	프린스턴한의원	732-754-0392	F7
사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L18	서주희미용실	732-205-0101	J13	김진상35교정치과	732-287-1223	I12

메터천 가족치과	732-549-2099	C18
민 치과	732-566-4200	B6
박영현 어린이 치과	732-906-2001	K18
박패밀리 치과	732-548-1218	G14
오민정치과	609-924-4421	F7
최문섭 교정치과	732-846-6262	D5
최종규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-669-0800	H17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스턴 프리미어 치과	609-936-0040	F7
프린스턴 소아치과	609-924-0404	

Advanced Center for Orthodontics		
	732-308-0022	C8
Gentle Dental Provider	646-703-2848	B10
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
팍스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	609-936-8900	B2
뉴저지 통증의학	732-372-0222	H18
박정환 안과	908-822-0070	K18
박희남 통증병원	732-342-7575	L13
Nasieck MD. 통증의학	732-342-7575	L13
발&발목 전문의(공석일)	732-635-0400	H13
스마일 솔루션	732-516-1999	G12
이문식 검안의	732-393-1210	J13
어드밴스 통증재활병원	732-516-1060	H13
에디슨 신장 고혈압센터		
• Perth Amboy	908-769-5206	A4
• Edison	908-769-1440	J16
• Old Bridge	908-769-1410	B5
원 재활의학과	908-412-0900	C4
원 헬스케어	732-981-1111	D4
이혁엽 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K18
인 통증병원	732-287-1990	K13
조상평 통증치료과	732-494-9111	L19
최승웅 외과	908-769-1020	K18
트루케어	908-769-1445(한)	B4
Durham 심리치료	908-412-0902	C4

보험		
전연찬 종합 보험	732-767-6601	H13
푸르덴셜(김경환)	732-491-4724	J12
푸르덴셜(준폴턴)	908-874-3400	F5
푸르덴셜(Paul Cheong)	732-491-4743	J12
AGLA(문옥주)	201-699-8970	C2

부동산		
REMAX(김현호)	908-227-1937	D5
REMAX(세실리아 송)	908-705-3506	C5
Keller Williams(유태열)	732-939-1998	G13
Weichert Realtors 애니전부동산	908-890-1789	F7
박준우 부동산	908-591-0094	D1
수지염부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산(김진배)	732-682-5137	J13
센트리21 부동산(황은전)	732-757-8803	C6
문유미 부동산	609-865-3644	F7
오수잔 부동산	732-536-3636	C7
ERA Realty (석동성)	732-939-7388	B9
조정애 부동산	732-343-2501	E6
중부 부동산	732-777-7979	J14
Weichert Realtors 부동산(헬렌임)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
콜드웰 벙커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

선물 백화점		
헬로키티 (H-마트내)	201-599-6633	I14

시계		
Jimmy's Watches	732-985-6363	K13
The Clock House	732-968-1141	D3

식당		
김치하나	908-755-0777	D4
금호정	732-650-1588	I14
남보완	732-985-1333	J14

덕수궁	732-248-1775	I14
마이웨이	732-545-5757	D5
소공동 손두부	732-777-2110	I14
스시 하우스	732-607-0018	C6
시루	732-777-7812	K13
이찌우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치킨.산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I14
혼스시	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5
Fuji Sushi	732-246-8588	E5

식품/잔치집		
만나잔치	732-777-0008	K14
트루월드푸드	908-351-9090	B2
푸드명가	732-354-4217	K13
H마트(에디슨)	732-339-1530	I14
Route 1 Farm Market	609-771-4341	F8
수랏상 잔치집	732-287-6719	K13
에디슨떡집	732-238-1614	C5

안경점		
워렌 안경점	908-546-7000	E2

양로/요양원		
은혜가든	732-672-1684	B5
써클 오브 라이프	908-307-2437	I11
영 옛 하트 데이케어 센터	732-578-1888	A7
은빛 요양원	908-565-6990	A7

약국		
그린토피아 건강센터	732-640-2009	L13
에디슨약국	732-721-3600	B5

여행사		
서울여행사	732-339-0033	J14

예의원		
김기호 예의원	888-424-0404	J14

은행/모기지 융자		
BBCN 은행	732-839-0640	J13
Simply Financial	201-464-1001	A1
애플 SBA 융자	732-275-1992	A6
제시카 정 (주택융자)	201-280-0585	

이삿짐/운송/관세사		
도레미이삿짐	201-937-4594	B1
CJ 대한통운	908-202-4525	J13
한국통운	908-862-2002	B3
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J13

인쇄소/디자인		
Design & Printing, Inc	732-469-4740	D4
인투디자인	908-382-6639	D2

자동차 정비		
진도 자동차 정비	908-755-9292	D3
브랜치버그 카 케어센터	908-526-2420	F4
성스 유니온 액슨	908-687-6464	B1
피스카타 정비	732-393-1007	J11
B&B 자동차 정비	732-985-9500	K14
현대 Auto Repair	609-443-3100	E9

장례식장		
축복 장례식장	205-602-1911	A1

제과점		
뚜레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I14
파리바게트	732-248-0044	J13

철물점		
D. Cohen & Sons 하드웨어	732-826-2359	B4

컴퓨터 판매 /수리		
피씨 웨어하우스	732-287-0734	I14

콜택시		
에디슨콜 택시	732-448-9000	H14
이지콜 택시	732-485-1131	D6

학교/학원		
총회신학대학	732-688-0588	D6
글로리뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤지컬원	732-238-2828	D6
아너스리부 교육센터		
• 프린스턴 정션센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워	732-254-3349	D6
• 모겐빌	732-851-4321	C7
• 에디슨	732-650-9292	I13

에디슨 구몬센터		
• 에버딘	732-290-2334	B6
• S. Plainfield	908-753-0111	G11
에디슨 미술학원	908-380-0984	G13
에디슨 C2 교육센터	732-516-9700	L19
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H13
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스워)	732-594-1183	D5
아이레벨(프린스턴)	551-206-3564	F6
씨씨씨 프린스턴	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
JTI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JTI 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JTI 재능교육원(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

협회/센터		
뉴저지 한인 합창단	908-239-0366	J13
뉴저지한인세탁협회	732-283-5135	J18
여성상담교육센터	732-321-0808	G13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D6

스포츠		
캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
빙커플 골프코스	908-359-6335	F6
에이스 축구클럽	201-988-8432	K16
FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C6
IVYS ZONE 골프학원	732-666-3769	E6
TRI 태권도	908-704-9977	E3
타이거 태권도	732-906-9077	L18

기타		
Art & Frame Express	609-490-1200	E8
	732-777-0887	J14
네일재료상 (온누리 그룹)	732-614-8019	F5
V W liquor(에디슨 리커)	732-572-5127	J14
백양 쌍방울(H-마트 내)	732-985-2623	I14
말레오레(H-마트 내)	732-985-1946	I14
사바비안 USA 화장품	732-545-0021	D5
셰퍼드라이어	917-330-8557	G13
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
애니 애견마용실	732-287-8400	I14
로렌스빌 렉서스	888-240-7526	F8
Zoa Plants	732-325-0359	D5
정관장 홍삼	732-339-1212	J13
N-TEMP	732-850-6133	E4
현대(Circle) 자동차	732-741-3139	A8
현악기 수리	347-288-8819	K13

특별 판매

캐나다 청정 고사리 (더블팩)

알래스카와 캐나다가 만나는 오염된적 없는
맑고 비옥한 땅에서 자란 자연산 고사리를 드셔보세요!
원주민이 직접 채취해서 부드럽고, 맛이 좋습니다.

각섬(Gitxm) 고사리는...

- 청정지역에서 자란 자연산 고사리입니다.
- 최적의 조건에서 자라 매우 부드럽고 맛있습니다.
- 철저한 품질 관리를 통하여 최상품의 고사리를 생산합니다.
- Gitxsan 원주민의 자립을 돕는 착한 먹거리입니다.
- 분량은 일반 고사리 팩의 2배인 더블팩입니다.

“자연산 말린 송이버섯 곧 판매합니다!”

- * 원재료 (원산지) 및 함량 : 캐나다 고사리 100%
- * 생산자 및 소재지 : 각섬
- * 용량 (중량), 수량 : 150g
- * 보관방법 / 유통기한 : 포장지에 기재된 유통기한 까지



150g 1팩 \$18.00 (수용료 포함)

150g 2팩 \$36.00 → 33.00 (수용료 포함)

주문은

Jinsoo.Kim@gracecfoundation.org



꿈을 잃은 어린이들에게
Compassion
 그리스도의 사랑을

“어린이에게 **희망**을
선물해 주세요”



1:1 어린이 양육 프로그램

후원자가 어린이와 1:1 양육을 맺어 3세부터
 고등학교 과정을 마칠 때까지 매달 \$38로
 어린이를 후원하는 프로그램입니다.
 어린이에게 종합적인 교육의 기회를 제공함으로써
 이들이 하나님이 주신 특별한 재능을 발견하고
 미래의 지도자로 성장 할 수 있도록 돕는 것이
 목적입니다. 1:1 어린이 양육 프로그램은 어린이의
 고른 발달을 위하여 신체적, 사회/정서적, 지적,
 영적 4가지 분야로 나누어 진행하고 있습니다.

SPONSOR A
CHILD FOR ONLY
\$38 PER MONTH

후원신청

WWW.COMPASSION.COM / CALL(한국어):1-562-483-4300

한국어 후원 사이트 WWW.COMPASSION.OR.KR

어떤 인쇄물이든지 고민하지 마십시오!
 소량 인쇄도 OK! 가격도 OK!



Flyer

Poster

Business Card

Post Card

Rack Card

Brochure

Gift Card

Booklet



새로운 디자인 인쇄 문화-고객을 지향합니다



Design & Printing, Inc.

Tel: 732.469.4740

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

맘모스 한인 침례교회

Monmouth Korean Baptist Church

담임목사 조석영 목회학박사

예배시간:

Sunday 8:00AM

226 Hale St.

New Brunswick NJ 08901

Sunday 2:00PM

28 E. Highland Ave.

Atlantic Highlands, NJ 08901

Tel. (848) 459-6122 | Email: chocho0218@yahoo.com
www.monmouthbaptist.org

K 부동산 팀

다섯명의 전문가들이 해결해 드립니다!



Office

609. 987. 8889

Direct

609. 851. 4460 (영배)

609. 651. 0981 (헬레나)

우수 학군 프린스턴 전문

- Princeton
- West Windsor/ Plainsboro
- Montgomery
- Lawrenceville

주택매매

- 상용건물 및 사업체 매매
- 주택 및 아파트 렌트
- 투자, 수질 오염 상담

100 Canal Pointe Blvd., Suite 120 Princeton, NJ 08540

E-Mail : kteam@krealtyteam.com Website: www.Krealtyteam.com

가장 효과적인 중부 뉴저지 업소광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

'중부 뉴저지 가이드' 는 뉴저지 중부 지역의 모든 업소 연락처가 새롭게 업데이트 되어
 매월 각 한인 가정에 무료로 배달됩니다.



www.cnjguide.com

Tel.732.469.4740 / cnjguide@gmail.com 으로 성함과 주소를 알려주시면 다음 달 부터 받아 보실 수 있습니다.

The central New Jersey guide is distributed monthly to all Korean families in central New Jersey.